文化百科丛书

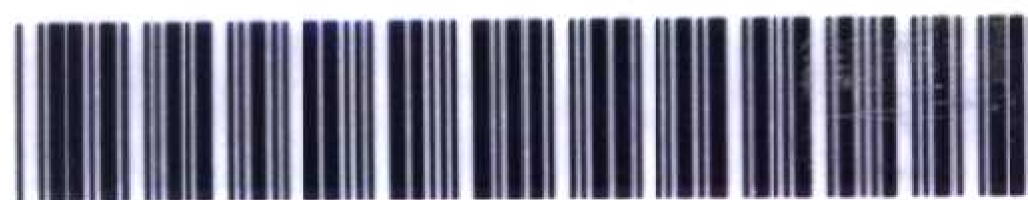
老饕说吃

翟鸿起 等著

文物出版社

文化百科丛书

京韵杂述
女子游艺
故宫片羽
古城追忆
皇城春秋
踏歌寻典
街巷雅趣
老饕说吃
养生养气
旧都百行
武当一绝
六朋画事
皇宫祈福
书林片叶
点睛成龙
书人书札
戏楼戏馆
琴韵流水
书家语丝





文化百科丛书

老饕说吃

翟鸿起 等著

文物出版社



摄　　影／郑　华　刘小放等
封面设计／张希广
责任印制／陈　杰
责任编辑／崔　陟

图书在版编目（CIP）数据

老饕说吃 / 翟鸿起等著．－北京：文物出版社，2003.5
（文化百科丛书）
ISBN 7－5010－1465－5

Ⅰ．老… Ⅱ．翟… Ⅲ．饮食－风俗习惯－北京市 Ⅳ．K892.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 027179 号

老　饕　说　吃

翟鸿起　等著

文物出版社出版发行
（北京五四大街 29 号）
http://www.wenwu.com
E－mail：web@wenwu.com
北京美通印刷有限公司印刷
新　华　书　店　经　销
850×1168　1/36　印张：6
2003 年 5 月第一版　2003 年 5 月第一次印刷
ISBN 7－5010－1465－5/K·705　定价：13 元



卖酸梅汤



卖柿子



烙饼



点心摊



食品市场



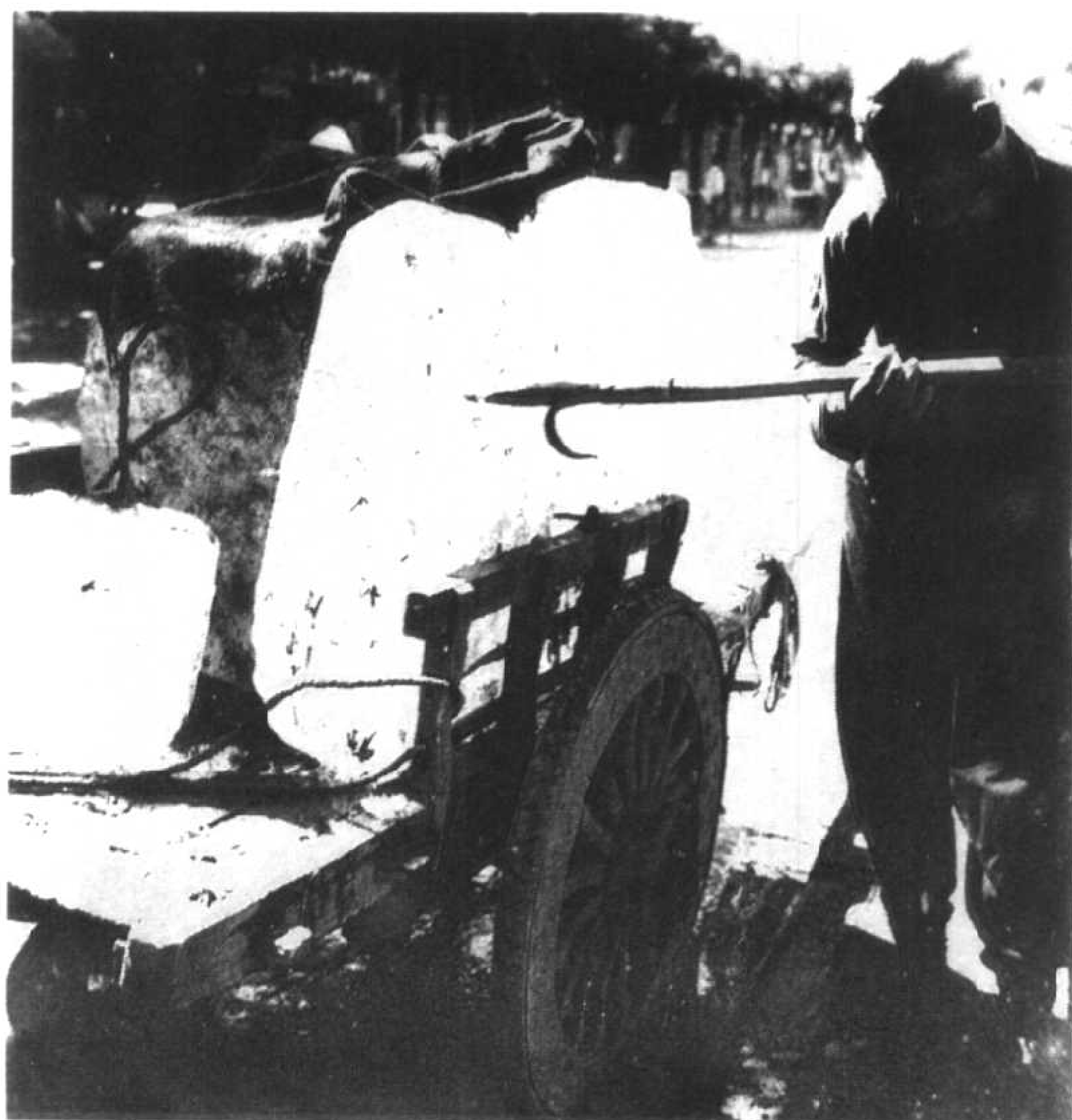
露天食品市场



大　厨



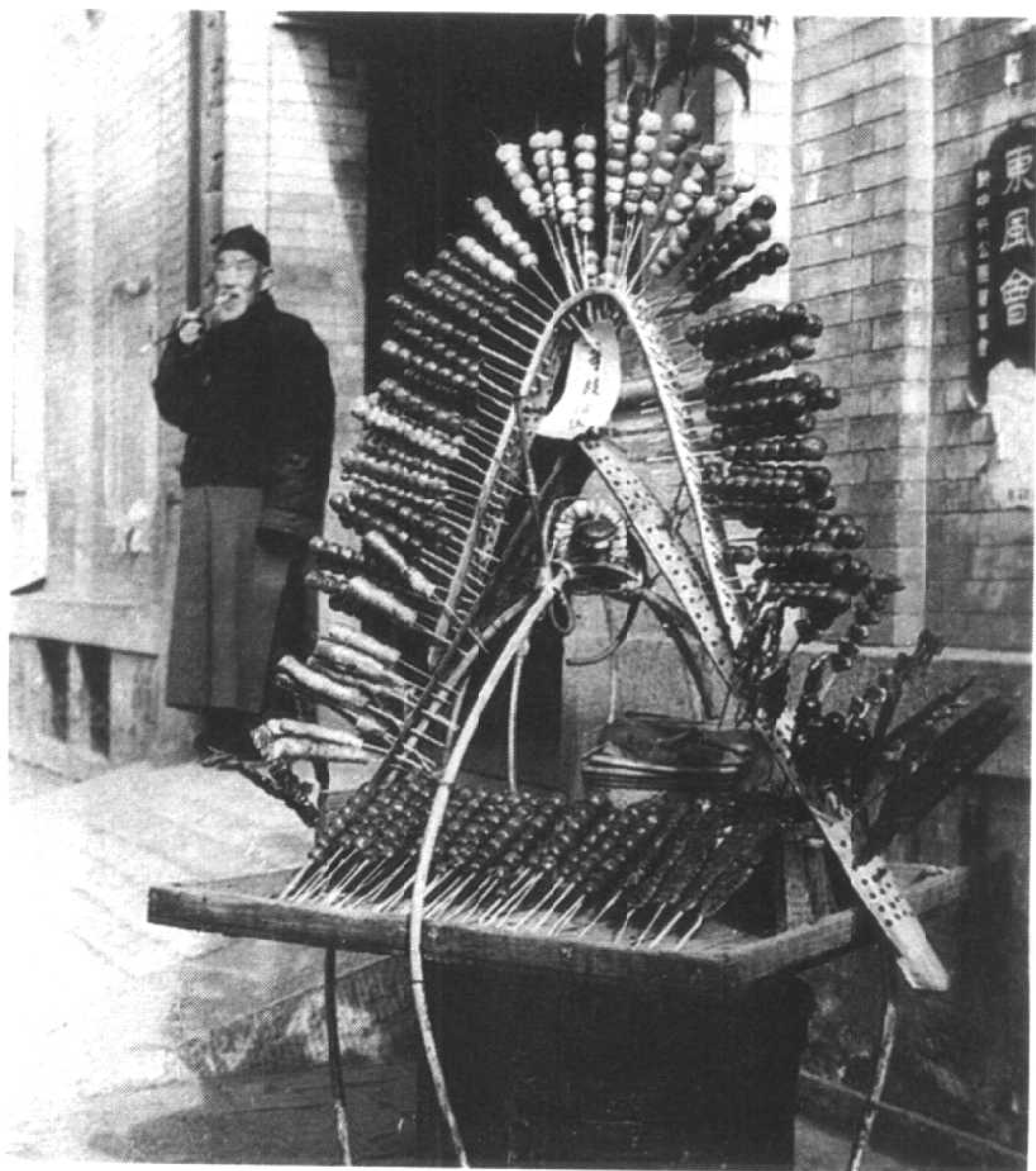
烤羊肉



天然冰



果子挑



冰糖葫芦

一个永恒的主题

无论古今中外，说到文学作品的主题，人们往往总结为生与死，进而概括为一个“爱”字。的确，多少痴男怨女，为了这个“爱”字，不惜上天入地，死去活来。其实还有一个字，更是谁也离不开的，从某种意义上说，不论在日常生活中，还是在文学领域里，那才是真正永恒的主题，那就是“吃”字。说到吃，很早以前就有“民以食为天”的说法，其实不但“民”这样，“君”更是离不开。吃，最初是延续生命的手段，后来也曾成为消闲享受的方式。将就的时候吃，讲究的时候也吃，总而言之，什么时候也得吃。真的，如果连吃都解决不了，您还说什么“爱”的、“恨”的呀！记得话剧《天下第一楼》里,有句台词说,乱世也离不开吃。

中国人的吃很讲究，那皇家宴席和几大菜系自不必说，就是平民百姓，条件不够，粗茶淡饭的也要有个讲究。记得一篇

文章里说在一个贫困地区，办喜事或者是招待客人时，有一道菜摆在正中间，但是谁也不动。为什么？那是一条鱼，不是不吃，是没有法子吃。因为那是一条木头雕的鱼，上面淋上勾芡的汁，热腾腾、香喷喷的，让人忍不住口水上涌。这不是装饰门面，至少是一种寄托，希望来日真的有鱼吃。还有的人给最简单的食品，起一个最好听的名字，比如一碗凉水放一条黄瓜，叫“青龙过海”；窝窝头上蘸酱豆腐，叫“金山红日”。这不是无奈，而是一种乐观，是对清贫生活的积极解嘲。

今天的饭店里也能见到一些谜语式的菜名，比如西红柿炒鸡蛋叫“关公战秦琼”，黄豆炒豆芽叫“母子相会”，一盘凉拌菠菜放上一个切开的煮鸡蛋，蛋黄要朝上，于是就有了一个更好听的名字叫“两个黄鹂鸣翠柳”……这已经是一种调侃了，寻求的是一种乐趣，绝对没有什么无奈和慨叹了。

从上面所述可以看出，中国人吃的水平真是很高，竟然吃出了这么多的名堂，吃出了层次，吃出了内涵，吃出了……吃来吃去，把“吃”吃成了文化，而且还是博大精深的。如果找上几位懂得吃又能说的人，也就是找上几个“老

饕”，听他们好好聊聊吃，那比真吃还过瘾，信不信由您！

我们非常荣幸地请到翟鸿起先生，他是北京民主促进会文史工作委员会副主任、中国民俗学会北京民俗开发委员会的理事、北京市民间文艺家协会会员，曾经在各类报刊上发表过50多篇有关民俗的文章，其中绝大多数是关于吃的。要说起吃来，特别精通，那绝对是吃出来的专家。他的话匣子一打开，就关不上。光那些话题，就能让人们感到难以名状的满足。像“咬春”、“面扒拉”“共和锅”“炒青白蛇”……五十岁往下的人可能都没听说过，这里边学问大了。

也许您会因为没见到翟先生而遗憾，不要紧，现在我们请翟先生把他在京味书楼讲座的讲稿整理出来，编成了这本《老饕说吃》。不管您是没吃过的，还是没听过的，没见过的，把这书一看，一定是能过了瘾，但是解不了馋。那也不要紧，反正日子还长着呢，现在传统的东西，老北京的东西，都在尽全力地保留、恢复，总会有您满足的那天。

崔陟　癸未年春于红楼

从老百姓的头等大事说起

近年来古都北京掀起一股“京味儿热”，随之而来的便是与之不可分割的“京味儿文化”传播热潮。说来也怪，而今不管搞个什么活动，总得带上“文化”俩字。您还别说，只要一挂上“文化”之类的词语，再加上各种媒体一通反复扇乎，于是步步升温，越扇乎越热，越说越玄，越说的没边，就越热闹，闹得谁说的都对，可又谁说的都不对，直到臭了街完事。说到底“京味儿文化”都含哪些内容啊？

我们认为“京味儿文化”含三个方面的内容：宫廷文化、士大夫文化、市井文化。而当前人们所说的京味儿文化，多指其中的“市井文化”而言。说白喽，就是平民百姓的衣食住行以及老北京的民俗民风，归拢起来就叫做“京味儿民俗”。

京味儿文化所包含的上述三方面，

究其渊源，还得从北京城的历史说起。

北京这块地方，自春秋战国时期就建过城，不过不是现在的城址。后来又经历了辽、金、元、明、清等朝相继建都，北京城在历史上称六朝古都。要说帝王之家的生活习俗，自有史官们的记录，成为封建帝王至高无上的文化现象，即所谓“宫廷文化”。而士大夫阶层的文化现象，更不必细说。他们当中的不少人就是文化人，说现在的话，就是知识分子，而且是较高级别的知识分子。他们当中为数不少的人著书立说，把自己生活的方方面面，记录在书本里，得以流传后世。惟独市井文化这一块，为当时人们所不屑一谈。他们认为平民百姓无非衣食住行、柴米油盐等，具是生活琐事。诸如老北京的市井百态、众生群相、贩夫走卒等，没有什么文化可谈，也就是当时社会中的上层人士称之为“世俗”尔尔。因此这个社会的主体——老百姓，从不被高文厚册所看重。多少年来小小百姓们的生活历史，只留在人们的记忆当中，那真实生动的生活画面，只有少得可怜的文字记载。

说实在的，平民百姓的衣食住行等，也确实普通又普通，再平常不过了。可

是其中所蕴含的民俗风情，却不是单纯平常的现象而存在于社会。远的不说，近百年来的变化，文字记载少得可怜。要是说起这个变化，人们都会说，北京人和全国人民一样，生活有了根本变化，尤其是改革开放以来，变化就更大啦。俗话说，没有高山不显平地。生活是提高了，究竟提高到了什么程度，总得有个比较吧！怎么比呢？得这么比：解放前北京人的生活状况、建国以来三十年和改革开放的二十多年的变化，把它摆在一起，那可就说明问题了。别的先不说，咱们就说吃，家家户户都有一本明细账，人人心里都跟明镜似的。如果把这三个阶段的变化，摆在桌面上，细细地掰哧掰哧，人们就会发现，老百姓的饮食变化，确实很大，而且是根本的变化，更是质的变化。

“民以食为天”这句古话，见于《汉书·郦食其传》：“王者以民为天，民以食为天”。两千年前已经有人明确指出，老百姓的“吃”是相当重要的了，它可与“天”齐名。这里的“天”字，除其本意外，再从字形看，“天”字可析为“一大”，说俗了“吃”是人类的头等大事。因此关注老百姓的饮食，是了解社会经

济状况的重要一环，它饱含鲜明的时代特征，而由“吃”引发出的民情民风民俗以及岁时节令的社会活动等等，乃是社会经济面貌的折射。了解它对于今天来说，具有弥足珍贵的认识价值，它是市井文化历史的组成部分。

说起老北京人的吃，那得从北京历史上几次较大规模的移民谈起。

北京城这座六朝古都，自元代以来，除明朝前三十余年和民初的二十年之外，一直是我国政治经济文化中心，在我国饮食文化的发展历程中，北京有着举足轻重的地位。昌平县曾出土过一件三千年前的青铜四羊尊。作为畜牧业代表的羊，与农业产品酒的结合，说明农牧两种经济交流，早在三千年前已经开始了。它使我们了解到居住在北京地区的人，他们饮食结构兼有中原与北方游牧民族的双重特点。20 世纪 90 年代初，在延庆龙庆峡山戎文化遗址中，出土了一件完整的火锅。这更表明，远在春秋时代，北京地区的山戎人，已经开始使用火锅了，这绝非偶然。

北京地区的居民在历次改朝换代中，遭受的洗劫最为惨重，而且居民的更新率极高，因而使得饮食习俗也得到不断

的改变和发展。现在人们都知道几百年来，老北京人中汉民喜吃羊肉，这是辽、金、元、清的遗风。元代御医忽思慧在《饮膳正要》中，记叙了当时皇家的菜肴，大半是用羊肉为主料做成的。明代迁都北京，有来自南方定居北京的群体，又有从山西等地进入北京的大批移民。明成祖朱棣迁都，下令江南移民大量入京，充实京畿。《明经世文编》："京师之民皆四方所集，素无农业可务，专以懋迁为生。""懋迁"即"贸迁"，指短途贩运货物。《书·稷》："懋迁有化居。"（"化"通"货"）就是指市场；居，居积。由于居民来自四面八方，饮食习俗兼收各地之长。清世祖福临1644年自山海关进入中原，北京的居民又有一次大的变化。内城为满族人集居，在饮食方面满汉习俗发生了一次大范围的融会交流。这次交流是我国封建社会饮食发展的鼎盛时期。宫廷中的满汉大席，就是这次交流之后的高级烹饪技术的标志。清末北京出现的谭家菜，就是官府菜肴流传至民间的优良代表作。

清王朝覆灭后，落迫的八旗子弟生活无着，而饮食习俗仍具虚名而无其实了。但他们毕竟是吃过大席、见过大世

面的，可最终成了穷百姓。他们的餐饮尽管徒有虚名，但他们往日的风光、习俗，对于近二百年来的京城百姓来说，还是有相当影响的。这一切都是京城百姓人家餐饮习俗形成发展的活生生的基石。如京城平民人家菜肴中的“小碗干炸（酱)”、“炒麻豆腐”、“独咸茄”、“炒咸什”、“打豆酱”、“白水羊头”以及春节年菜中“米粉肉”、“芥末墩”和压桌碟等，或多或少都带有当年历史背景的遗风。主食也是如此，如抻面、绿豆杂面、荞面切条等，也是以面食为主的北方人习俗的继续与发展。

那时的上层人士以大米、精粉为主食，而老百姓则以粗粮为主。元代大都运河的开通，南方的大米才由漕运至京都。大米对于平常人家来说，是十分珍贵的，老人或病中人，才能熬点儿米粥。菜肴也多是素菜，极少有鱼肉。逢年节或接待至亲挚友，方见肉食上桌。据清末统计，京师居民号称 120 万人，日食羊 800 只，猪 600 头，遇年节用量加倍。水产鱼虾主要来自津沽，价格昂贵，平民人家无问津者。

这一时期的京味儿菜，含两个概念。

北京菜指的是明清两代以来，集全

国各菜系之长，尤其是吸收山东菜及北方少数民族烹调技艺特点，逐渐形成了京味儿菜。

北京菜选料精细，是受宫廷御膳房菜肴传统影响，它多变的调味手段是一大特点。口味嫩鲜清香爽口，尤其是时令风味菜别具一格，在岁时节令佳肴中，声誉极高。春季之荷叶饼、炸春卷，夏令之水晶肘子、烧羊肉，秋季之烤肉、涮肉，隆冬之什锦锅子、红焖肘子等，都是北京菜的典型代表。

京菜系的配料主辅料相得益彰，味道精当，堪称一绝。如涮肉的色彩，极富代表性：红（酱豆腐）、黄（麻酱、姜）、绿（香菜、韭菜花）、白（大葱白）、青（卤虾油），另外配之以晶莹如玉的桂花糖蒜等，缺一不可。羊肉鲜嫩，肥瘦搭配红白相间，片薄如粉莲纸。主食当配以刚出炉的芝麻烧饼。辅料中有大白菜头、冻豆腐、粉丝、杂面条等，成为京菜独有的一道上等佳肴。清代末年，在京都南城出现的谭家菜，是吸收了满汉等民族的宫廷风味精华，同时在广东菜基础上，兼采各地风味之长而形成的，它是京味儿菜肴中具有异乡风味的特殊代表。

京味儿菜的另一概念是老北京人家庭餐桌上的纯民间菜。它是几百年来各地汇合形成的一枝独秀，是地道的京都风味儿的家常菜。近几十年来，由于种种原因虽没有在市场上显露风采，但它的原汁原味原貌及其烹饪特色，却从未间断地展现在北京平民人家的餐桌上，也深深地镌刻在老北京人的记忆之中。

对于京味儿菜的概念，还有一种不见经传的说法。

由于历史的原因，在全国几大菜系中，根本没有北京菜一说。若从狭义讲，北京菜最突出的代表是“攒子口”的烹调，也就是民间说的所谓“跑大棚”的厨艺，讲究几凉几热、几素几荤、几盘几碗、几大件，这是地道的京味儿菜。可这些菜，只有在大办红白事情况下才能见到，平民人家日常哪有那么好的经济条件，只是口头说说而已。

近二十年来，人们心目中的京味儿菜，伴随改革开放的春风，随着京味儿民俗文化的热潮，带着浓郁的京味儿，阔步走进了市场经济的大厦。人们生活水平的空前提高，为发掘京味儿家常菜肴，提供了较为富足的经济基础；市场经济的飞速发展，为京味儿菜肴准备了

丰盛的物质基础。如今百姓人家的饮食，已开始从温饱型向营养型转换。人们消费观念的更新，是促进京味菜肴发展、提高进而形成规模的思想基础。过去老北京人家的饭桌上极其单调，夏季的冬瓜汤、熬茄子，冬季的熬白菜、炒雪里蕻等简单的看家菜，如今再不是清汤寡水的旧模样了。主食也不再是斤饼斤面的老模式，一日三餐开始朝以副食为主的崭新形式转换着。

今天的蔬菜、肉蛋副食供应状况，更使老北京人欢欣鼓舞。一年四季都可以吃到过去受季节制约而见不到的蔬菜。20 世纪 30 年代在人们中间流传着这样两句非常生动的谚语：黄瓜“长”吃，茄子“老”吃，“一年到头”吃饺子。

这里说的黄瓜“长”和茄子“老”，都别解为蔬菜的生长期长和蔬菜生长过时而不嫩了；“一年到头”也别解为一年的尽头，也就是一年的最后一天。这种饱含辛酸的幽默，是那时平民人家生活的真实反映。而今的变化，老北京 60 岁开外的人，体会最深了。他们说：“现在哪位还拿着玻璃瓶子打油去，更多的是塑料桶，一买就是五斤。哪位在肉食柜台前买一块钱的肉？这不是很明显的事

实吗?”

过去一家七八口人，一日三餐都是家庭主妇亲自动手下厨。一般人家夏日里，就是素熬茄子，拍一大碗小萝卜，或是熬一锅冬瓜汤。冬季里就是几天不变的熬白菜和水发黄豆炒水疙瘩丝。主食就是蒸窝头或是棒子面里掺几把白面，发起来蒸的黄馒头。开春几乎没有青菜，只好以年前晾的干菜抵挡一阵。鱼和肉?只有到了春节或来了贵客，菜盘里才见着点荤腥，要是能炒几个鸡蛋，就算是高级菜啦。眼下百姓之家，谁过得了这种清贫日子?已是不言而喻了。

那时惟一可以盼望有肉的日子，就是过年。刚进腊月，孩子们就掰着手指头算日子，墙上挂的月份牌，一天得翻好几回，尽管还有二十来张，真的到了春节，也就是燉上一锅肉，宰一只鸡，蒸白面馒头，仅此而已。彼时彼刻的心态，而今的青少年如何体会得到!

“常将有日思无日，莫等无时想有时”这句流传多年的格言，其中的内涵，不知今日还用得上吗?

了解过去，看看今天，我们说还是有一定的认识意义吧?

目　　录

老北京的短春

春天在人们的心目中是美好的，春光明媚，万千气象。有不少成语里带“春”字，表达了生机盎然向上的精神。春风满面、春风得意、大地回春、春风风人、春风化雨、春华秋实……蓦地发觉春与风联系得如此紧密。这恰恰可以对照老北京的春天，的确与风牢牢相关。那时的春风是黄颜色的。人走在街上黄沙扑面，鼻孔眼窝都糊上一层黄土。骑车往北走的人，进城门洞得下车推着走，要不然那大风能把骑车人定在原地。北京的大风在历史上最突出的则是清圣祖康熙十五年五月初一那天。是日，“大风尽晦。有人骑驴过正阳门，御风行空中，至崇文门始坠地，人驴俱无恙。又有人在西山皇姑寺前，比风息，身已在京城内”。这段文字记在清王士禛撰笔记《池北偶谈》中。皇姑寺位于西黄村，大风竟能将人吹出数十里外，实为北京历史上向所未闻。

20 世纪 30 年代，北京春天的风，自春分开始隔三差五地刮起，能刮到立

夏，春天就在这几场沙尘中，匆匆地去了。

在这青黄不接的日子里，一般人家吃菜只有那长了娃子的老白菜，或是滋出紫芽的土豆，过了年的水萝卜还能顶几天，除此之外，再也看不见绿色了。农历的立春日，就在这缺青菜的日子里来临了。老北京人要在这天，稍稍改善，以示迎接春季。

咬春

立春这天的特别食物是以“春”字命名的饼，春饼古时称作“春盘”。苏东坡有诗“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”春饼作为民间习俗的吃食，不仅仅在汉族地区流传，而且影响至少数民族地区。元初契丹族人耶律楚材的一首律诗描述了吃春饼的感受。

昨朝春日偶然忘，
试作春盘我一尝。
木案初开银线乱，
砂瓶煮熟藕丝长。
匀和豌豆揉葱白，
细剪蒌蒿点韭黄。
也与何曾同是饱，
区区何必待膏粱。

诗中的“木案”即春盘，“银线”即粉丝，“何曾”是魏晋南北朝时的名厨。在这里值得一说的是当时做春饼用的料和青菜等，与汉族地区大多相同。惟有韭黄（即黄韭），一直到20世纪50年代，仍见于北京的菜市，又名青韭。

韭黄是黄色的韭菜，是北京郊区菜农在冬天培植的另类韭菜。在暖洞中菜畦里，肥土以马粪为主。将韭菜根移至畦内，待菜芽生出后，即洒上一层肥土，使韭菜始终不见光，故韭芽均为淡黄色，因而得名。

春节除夕期间，家家户户都要包饺子，有荤馅与素馅之别。肉馅除白菜外，在油盐店内买一绺韭黄，洗净切末洒在拌好的馅上，随拌随包，馅味鲜美，韭黄之功有半。20世纪五六十年代，在副食店还可买到韭黄。如今蔬菜市场空前繁荣，品种之多前所未有，不知什么原因菜农反而不栽韭黄了。

近日偶去大兴访友，席上有一老者，谈及韭黄失踪的缘故。

“那时候过冬的菜就是萝卜、白菜，有条件的菜农搭个暖洞子，种几架黄瓜，还有两畦韭菜，就很可以了。等菜下来送到城里的大饭庄子和大宅门，挣几个钱过

个好年。如今的暖洞子到处都有，那叫温室，一年四季想吃什么菜都有，谁还费那劲种冬韭菜呀！那马莲韭菜叶宽根肥，湛青碧绿，用它包饺子多美呀！想吃割一茬。真没想到你们城里人还惦记韭黄哪！”说罢大笑。

说起韭菜，使人又想起韭菜的另一类“野鸡脖”。不知者以为是真的山鸡脖子，这可是天大的笑话了。

野鸡脖

1998年秋后，电视台约我谈老北京人吃炸酱面。他们随我到宣武门外早市，在一个自产自销的菜车前，问到韭菜的价格，向她提起野鸡脖，她说：“老先生，我卖的是青菜，您说哪儿去啦！”我说：“我知道你这菜是自家种的，才问你的。”“可不是，我们家就在南苑鹿圈，打我爷爷那辈就种菜。”“正好回家问问你父亲‘野鸡脖’是什么菜。”

在回来的路上，摄制组有两位青年，对野鸡脖很感兴趣，要我说给他们听。

野鸡脖是特殊手段培植的韭菜。秋后韭菜畦里铺鸡粪拌沙子，由于气温低，光照弱韭菜长得慢。待长到三寸多长时，又盖一层沙子，长至一拃多长，韭菜叶子由

于光合作用差，那韭菜从根到叶梢有四种不十分鲜明的颜色，紫尖黄绿的身子白色的根。此时便可以割当年最后一茬，扎成小捆出售，价格是平时韭菜价的两倍。不知是哪位高人看到此时的小捆韭菜，真像是那山鸡脖子羽毛的几层颜色，于是“野鸡脖”的名字可就叫开了，而且那个“脖”字还得“儿”化，那才是地道的京味儿哪！

过了八月节偶尔吃顿饺子，除了肉和白菜外，买一小捆野鸡脖，洗净切末拌到菜馅里，街坊都闻得到这特殊的鲜味，准得问一句“大妈，吃韭菜馅儿了?”在那时候这顿饺子就是平常人家的上等饭哪！

如今韭黄失踪了，野鸡脖不见了，但是一年四季都可以吃到新鲜的韭菜，变化之大，已使人们心满意足了。可那韭黄、野鸡脖给老人们留在记忆中的往事，是那么鲜明，无论如何也驱不走赶不掉。

两样蔬菜的消失，记录了旧京风情，折射出社会变革。

关于“咬春”的文字记录，明代也有记载，不过名称有了变化。《燕都游览志》：“凡立春日，于午门前赐百官春饼。”北京人吃春饼可有讲究了。平常人家自烙薄饼、炒和菜、摊黄菜等，殷实人家还到

猪肉杠预订“盒子菜”。

春饼（荷叶饼）

烙春饼和面有说道，滚开水汤一半面，温水和一半面，掺在一起，揉好。这种面烙出的薄饼绵软不较劲。两个面剂子刷油少许，合一起擀成薄面片，烙熟只用几分钟。

炒和菜是用菠菜、粉丝、豆芽菜、肉丝等炒好。摊鸡蛋不能说“蛋”，那时把鸡蛋叫做“鸡子儿”，炒鸡蛋改为“摊黄菜”。北京人忌讳“蛋”字，究竟什么原因呢？有人说“蛋”字总和贬义词连一起。如滚蛋、笨蛋、混蛋、坏蛋等，不雅的词总是不好听，就取鸡蛋颜色，改作摊黄菜。普通的炒菜中有一道与鸡蛋有关的，叫“木樨肉”，也是因为木樨即桂花，同是黄色，加上鸡蛋的颜色，就把这道菜名雅化了。而今有的小饭铺的菜牌子上写“炒木须肉”，那是无知。不仅如此，“樨”读作 xī，而不读 xū。复兴门外木樨地，地铁报站名，“樨”音准确。

盒子菜

这个菜名已消失了50多年了。今人只看表面文字像是装在盒子里的青菜，其

实不然，它是个菜肴的专用名称，老北京人一听这个名称，自然知道它的实质。

当初像样的猪肉杠，后柜设汤锅，加工肉食品。如酱肘子、卤什件、卤煮鸡、熏鱼、熏大肠、酱大肚、盐水肝、小肚等，对外零售。切熟食的菜墩子高度和过去的当铺柜台差不多。顾客买什么只管说，切肉的伙计按要求切好过秤，用荷叶包起。至于菜墩子过高的理由其说不一，归根结底是防止顾客用手指肉时，碰着刀，看来不无道理。

“盒子”是肉杠特备漆制的梅花六瓣型装盒，盒内有八个般大的格，中间是圆形格，可装九种熟食，根据顾客所需标准配好肉食，切好分类码入小格内，派小伙计按时给顾客送到家里。

20 世纪 40 年代中，前门外大蒋家胡同西口内的抄手胡同南口路北有一家猪肉杠，字号是新美珍，掌柜的是山东福山人。这家肉杠后柜设有汤灶，自煮猪肉熟食。掌灶的是从清宫御膳房下来的手艺人。这家的熟食味道在前门一带可有名声了。

新美珍肉杠除自制熟食外，每到秋凉还自制熏黄钻鱼，味道奇特独一无二，据说是用茶叶和松木锯末熏制而成，价格也

很可观。每次只熏一条，约有四五斤重。切一块约半斤，价钱相当一斤多猪肉价，一般人家望而不可及。

吃薄饼的姿势也颇有趣。将一张薄饼撕成两面，将菜摊在一面，另备黄芽葱丝和面酱，卷成一个长桶，双手把好，一口一口咬吃。当时人们给这种吃的手势取了个非常形象的名，叫做“吹喇叭”。吃饱后喝碗小米粥，也有名堂，叫“溜缝儿”。

此时平民人家只靠过冬的大白菜、自家腌的水疙瘩和激的酸菜，度过这青黄不接的短春，惟一的绿色是去秋储存的菠菜，在街市上小贩吆喝出售。

京都近郊菜农在大秋后种一茬秋菠菜，长到半尺多高，霜降后起菜打成捆。在园子向阳处的菜畦里，挖下一尺多深，底部铺一层稻草，将成捆的菠菜码在畦里，严严实实一层，在菜上压一层干草，上面再铺一层厚干沙土，最后用草帘子盖严，准备来年春天起出来，摘去黄叶，上菜市能卖个好价钱。人们也就是买上二三斤，为了接短，好在饭桌上看青。

当时较富裕人家，外买春卷皮，自做炸春卷，以解缺青菜之需。春卷可卷入荤素馅，过油炸熟即食。那时北京东安门大街路北的东兴楼饭庄，出售的时令小吃炸

春卷，享誉京都。平常人家可是不敢问津。炸那么个小面卷，吃着不挡饿不说，那得耗多少油啊！

春卷皮是怎做成的，是烙的还是蒸的？都不是。业内人士说，春卷皮是粘出来的。不知情者听了颇为新奇，怎么粘哪？

粘春卷皮的工具很特殊，当初用的是立式烙饼薄铛，相当于摊煎饼的铛，可得立着。操作者手拿一块面团，在烧温热的铛上轻轻捺住，往右一转，铛上就粘住一个圆面片，用手中的面团往下一带，就是一张薄薄的春卷皮，就这么粘。

正月十五元宵节快到了，这是春节后又一次较大的民俗节令，是民间三大节之一。民间活动就是逛灯、吃元宵，也就是点缀应景而已。街上较大的商号门前挂起了各式灯笼，灯壁上画有古典小说的故事人物。有“三英战吕布”、“三顾茅庐”、“赵彦求寿”、“鲁智深倒拔垂杨柳”、“杜十娘怒沉百宝箱”等。点心铺大忙了几天之后，在正月十五下午就开始歇了。有的人家事忙，到下午再去买元宵，可北京城买不出一个元宵来。这情形，今天人们是很难理解的。不仅仅元宵节，五月节的粽子、八月节的月饼也是如此。据说这是糕

点业同业公会定的行规。多年来形成惯例，人们已成习惯，没有任何异议。当时人们在过节之前将元宵、月饼已买齐，粽子可以自己包。如果错过时间，在节令当天下午是绝对买不到应节的食品的，这对于人们来说，是最扫兴的事了。

这究竟是怎么回事呢？1956年实行工商业大改造运动中，才真正知道了经营者所遵守的行规内情。他们为了促销，利用节令大好时机，人为的造成紧张气氛。工商业者的组织——同业公会，达成共识。在节前敞开大量供应食品，八仙过海各显神通。那时也没有假货次货，谁也不会砸自己的牌子。摊商也没有卖元宵、粽子、月饼的。你就是摆多好的元宵、月饼，根本没人买，讲究吃老字号的，谁买摊上的，那多丢人哪！在节令当天下午，应节的元宵、月饼等，一律不再出售。若在柜台出现不知情的顾客买元宵、月饼，伙计不只说“卖完了”三字，还很热情地找补上一句：“明年见了，您可得提前来，您也别走冤枉道啦，哪家也都卖完了。”这纯粹是给那不知情的人添堵，明年一准儿提前买了，一来二去都习惯了。要是有人节令下午还没买来元宵、月饼，那可稀奇了。老人会说：“连过节都不想着，那

是过日子的人哪！”

近些年来正月十五出售的元宵、汤圆、汤团和汤圆面、馅，是地方风味进了北京，打破了北派元宵的一统天下。尤其是元宵的馅子，更是多种多样。摇元宵也摆脱了手工劳动。四川的汤圆面、馅，搭配好了按包出售，自己包好，下锅时间不长就可以吃了。当初北京的一些小吃店，进腊月就推出了煮元宵。店门外戳一块大牌子“细馅元宵”，门外有个行灶，坐一口二尺的大锅，热气腾腾，煮的元宵少说也得二十分钟才能熟。手摇的干面元宵太费火。

小小的江米面元宵，在中国的近代史上曾经出现过令人啼笑皆非的故事。

当年袁世凯梦想做皇上，和小日本儿签了卖国的“二十一条”。那年元宵节前，京城到处喊“元宵”，闹得袁世凯心神不安。“元宵”、“袁削”，这还了得！举国上下喊“袁削”，吃元宵，这可不是好兆头。于是袁世凯下了一道令，各商号凡写“元宵”者，一律改为“汤圆”，他听着舒服了，可老百姓不听那一套，依然元宵、元宵地喊着。

这几年外地小贩在北京各闹市街巷，摆摊出售摇元宵，较老元宵小得多，美名

曰“珍珠元宵”，质量不保，卫生条件差，而且将这传统民俗的习俗，从文字上就给糟践啦！在摊前立个小牌“珍珠元霄”，有人说：就冲这个字，我也不买他的元宵。无独有偶，某些质次的电视剧字幕上居然和那低档的小贩一样，也写成“元霄”。按说搞戏剧的文化人不应该出这样的错啊！有人解释说，这是电脑的问题。这不是胡说八道吗！那人脑子上哪去了？得有人审片吧！说了归齐还是那人脑子先天不足，再加上后天失调，出这样的笑话就不足为奇了。叫起真来得说一句“活现眼哪！”一位老人听了之后，说：“这算什么呀，那电视字幕上楞把‘慈禧太后’写成‘慈禧太後’啦，您说可乐不？”另一位老先生接着话茬儿说：“就这个‘後’字，人家是说前清的那位老佛爷，可真是太落后啦！”

年也过了节也过了，当家的主妇还有档子心事，得在阴历二月初二这天了喽。

二月二接宝贝儿

农历二月初二这天，在民间有“龙抬头”之说。过年的气氛算是刚刚冷下来，可当妈的心里还有一档子想起来就发热的事。出阁的闺女这个年过得怎么样啊？有

那么一句话“二月二接宝贝儿，接不来宝贝儿掉眼泪儿”。闺女出阁是人家的媳妇，在婆家是做在头里吃在后头，即便一年一度的春节也不例外。要是赶上开明点的公婆，媳妇还能与公婆、小叔、小姑同桌吃，稍差点的，不准媳妇上桌，那得站在一边侍候着，给公婆小叔小姑添饭加汤。

年过去了，为娘的对闺女在婆家劳累一年深深不安。打发人到闺女婆家接女儿，算是当妈的对女儿的精神补偿吧！妈妈也是打媳妇那里熬过来的。出了门子的闺女回到娘家，地位可就大大改变了，说句老话，那是姑奶奶，那年月闺女和妈、媳妇和婆婆总是两股劲儿。

姑奶奶回娘家，弟弟妹妹也跟着沾光。吃的无非是包饺子，还有的人家讲究二月二吃薄饼来招待闺女和女婿。不管吃什么，在二月初二这天，都跟龙有关系，要不怎叫“龙抬头”呢？

有人说中华民族是龙的传人，其实世界上根本就没有人们说的那样的龙。那个图画上的龙，据有文字记载，在六千年前，就有了龙的形象，那也是把想象变成的图画和文字。

明代沈榜《宛署杂记》说：“都人呼二月二日为龙抬头，乡民用灰自门外蜿蜒

布入宅厨，旋绕水缸，呼曰引龙回。”这种习俗近百年已不见了，可在这天吃的东西都有个说词。

《京都风俗志》有记载：“……俗谓此日为龙抬头，此日饭食皆以‘龙’名。如饼，谓之龙鳞；饭，谓之龙子；条面为龙须；扁食为龙牙之类。”还有个习俗，这一天不准用针做活，谓之怕扎龙眼。在很早以前，称二月初二为中和节，不知这个节令还有什么其它的说道。《燕京岁时记》中，也是如此说法。

“扁食”一词已不常见于生活中，京都近郊称饺子为扁食，也有叫煮饽饽的。

关于龙的传说仔细想来，确实有意思。过去有皇上那年月，皇上才是真龙天子哪！可百姓竟然在二月初二这天，大吃起龙来了，毫无顾忌地揭龙的鳞，拔龙的牙，揪龙的须，吃龙的子，这还了得！可老百姓就这么说了，而且一传就是千儿八百年，您说这事怪不？

红嘴绿鹦哥

看到或听说这儿个词，够多鲜亮啊！谁知它竟是一种蔬菜的雅号，而且是极普通的大众喜爱的青菜，俗名菠菜，红红的根，翠绿的叶，多漂亮呀！

菠菜原产地是伊朗，伊朗即古波斯，这个国产的菜，原名是"波菜"，后来在这个国名简称上加了个草字头成了"菠菜"。我国各地普遍栽培，北方以秋冬栽培和冬播春收为主，南方则秋、冬、春均可栽植。一场春雨过后，菜畦里播的过冬菠菜苗噌噌地往上窜，青菜旺季的来临，是菠菜送的信。京都旧时每日黎明卖菜的小贩，肩挑担子进城门，看吧，十个菜挑子里有九个是菠菜，菜价也逐日下跌。

《京师食物杂咏》注："菠菜，京师三月黎明时，城外肩挑入市者接踵，比它菜多数倍，以其值贱于豆腐，故贫富家家需之。"这里说的意思还不够全面，此时多吃菠菜者，不仅贱，而是无它菜可吃。菠菜那湛绿的叶子，鲜红的根，难怪有人给它取了个那么帅的雅号。菠菜上市之日起，一直吃到农历四月底。这时的菠菜顶上长了花穗。老人们说："这哪是菜呀，快长成小树苗了！"年轻人见面打趣地说："您出门可千万别走珠宝市（前门外），留神让那憋宝的把您当翠给憋了去！"这话是什么意思？就是说顿顿吃菠菜，脑门都发绿了，像是块翠，可当时也没别的菜可吃啊！

菠菜的吃法很多，平民人家调着味地

做出可口的菜，比白菜的路子还宽。泼芥末拌菠菜，醋蒜起锅勾芡吃烩酸菠菜，做馅，熬菜粥，晾干菠菜秋后接短，一年又一年周而复始，几百年就这么传下来的。

根据家传经验，焯、炒、烩菠菜，不要用铁锅，不然的话，那菠菜沾铁染上黑灰色斑，影响观感干扰食欲。用菠菜做馅包菜篓儿，那可真真正正的薄皮大馅，隔着皮能看得见绿色的馅。菠菜实在老了，就掐去穗，撅掉根，焯过后拌菠菜梗也当菜，炸花椒油更入味。嫩菠菜的根尽量少去，营养学者说菠菜根含维生素较茎叶多数倍，中医大夫说菠菜吃多了极易滑肠，肠胃虚者当注意。菠菜在大饭庄子派不上大用场，只能配菜时调色用，点缀而已，它跟那些鸡鸭鱼肉都搭档不上。过去多数人家用菠菜熬豆腐，后来听懂营养的人说，菠菜中的铁质与豆腐中的某种成分同吃，其有效成分抵消，说俗喽，就是白吃了，起不到应有的作用。用豆腐熬白菜最好了。这是学问哪，敢情吃了半辈子菠菜熬豆腐，全浪费啦！

在江浙菜中有一道菜名为“翡翠虾仁”，那菠菜可派上大用场了，没它还真不出色，其中的“翠”就是从菠菜身上取来的。

一位江苏的厨师讲，翡翠虾仁中的“翡”是虾仁过油后自然的橘红色。那“翠”是将菠菜洗净后，用力挤出菜汁，淋入开水锅中，在水面上泛起的翠绿膜片，与虾仁同炒，装盘时色泽鲜艳，翡翠分明，名符其实，颇能引人食欲，中国的烹饪能达到出神入化的境地，真是难坏了初创者。

阳春三月，城里几种树先后发芽，柳树的籽穗、洋槐的白花簇、榆树的串串钱实，挂满枝头。这些天然植物的嫩种子，在当时都曾作为时令菜，摆在老百姓家的饭桌上。每年春天，平民人家都要尝尝鲜儿，而且不花一分钱，就可以吃到新鲜美味的蔬菜代用品。现在吃食品讲究天然的，岂不知我们的童年早就“天然”过了。

洋槐花、榆树钱、柳树芽，任选一种与面粉拌在一起上屉蒸熟可吃。

面扒拉（粑粒）

榆树生出的籽，俗名榆钱，然后才生叶，那一串串一层层紧紧抱团的小圆绿片，形似小钱故名。那“钱”须读第三声，还得儿化，才够京味。孩子上树拿个小筐，将那榆钱捋下，去掉那褐色的小花

托，洗净后与适量的面粉拌在一起，成了不规则的面疙瘩，摊到屉布上蒸熟，就成了面菜坨子，蘸蒜泥醋汁，味道青香有异味。当时的清贫人家几乎每年春天都在这青黄不接的当口，吃这种主副食合二而一的面扒拉，也有叫“固力”的。那柳芽除此做法外，还可与葱丝、盐拌在一起，做成暴腌咸菜，就窝头或喝面粥，都很得味。槐花微甜，蒸熟后清香爽口，野味之美，虽逾古稀依然难忘。

这种吃食在20世纪30年代是很普遍的，不只清贫人家吃鲜，就是那殷实户，也要捋一些，为的是应景尝新。

近年有名的酱园子出售腌柳芽，价格不菲，但吃不出原来的味道了。

说起榆钱，自然想到榆树皮面条。

榆皮面切条

而今知道这种吃食的，起码六十岁以上了。榆树粗表皮剥去后，在树干之外，有一层白净的纤维质的条状软皮，晾干后磨成面粉，与白面按比例掺在一起，和成面团，手擀成片，切条。炸花椒油作浇头，滑润可口。如果有饸饹床子，可轧成圆细的面条，筋道好吃。夏季还可做榆皮凉面，颇具特色。当时城郊乡村中，遇

到荒年，曾经有这样的童谣：

天昏昏，地黄黄，
盆干碗净空了缸。
多亏老天来救命，
榆皮榆钱也当粮。

听过这首童谣的老人，而今看了这词句，鼻子仍然酸酸的，那年月谁忘的了哇！

榆树干刮的刨花，是过去中老年妇女梳头用的固发型的粘合剂。那时的妇女头发很长，忙于家务没有功夫洗，就用竹篦子刮去油泥。再用开水沏榆皮刨花成粘液，刷到头发上，以固定发型且显得油亮蓬松，可以说是最早的发胶吧！榆皮刨花液还有一项用处，就是戏曲旦角扮戏贴的片子，现在须用刨花沏水刮平成型，贴到额头与两鬓处。

春三月眼看就过去了，谷雨前后阴天时便能听到天边闷闷的雷声。此时街巷中有卖黄花鱼的小贩，都是从天津过来的。那吆喝声津沽味十足“买黄花鱼咧！”“大对虾咧—！”那时候北京人常吃河鱼。如鲤鱼、鲫鱼、桂鱼等。有的人家在饭庄子办喜庆宴席，席面最后一道菜上一条二斤多重的大鲤鱼，就很够档次了。家境好些的山东人，不吃河鱼，他们说河鱼泥腥味

太大。其它的鱼如草鱼、鲇鱼、黑鱼等，根本不能上宴席桌面，如今这类鱼都比鲤鱼贵，不知怎么回事。

当时的黄花鱼就是开春一季，那手推车上铺草席，上面码的中条黄鱼，腹部金光灿灿，这才是真正的黄花鱼哪！鱼周围有冰块镇着，是很吸引人的。

花椒尖　小黄花

炖小黄花鱼，除普通调料外，出锅前将鲜嫩花椒叶放在鱼上，热气腾得花椒叶清香四散，味道无与伦比。院内几家街坊，若有一家用花椒叶炖鱼，全院都闻得到那股子清爽异香，真使人馋水欲滴。

经济条件稍好些的，花不多的钱买小贩分堆卖的小黄花，肉质并不差，就是看着鱼不大整齐大小不匀，但价格便宜不少。家里人口多，一年也就吃这么一顿。家庭主妇买鱼很有经验，讲究的是“买鱼看眼儿，买虾看色儿”。没有更多的油一条条煎了。便在锅内放酱油、葱、蒜、姜等，水适量，然后将鱼逐条入锅，这叫做“侉炖”。

讲究人家在春季吃海鱼就是快鱼，肉质较黄花鱼细腻，只是细刺太多，老人孩子不宜吃，特别是孩子更不宜吃。今天的

带鱼，那时叫刀鱼，几乎没什么人买，都说那是无鳞鱼不宜食用，就是家境不太好的人家，也不吃那便宜不少的无鳞刀鱼，不知是什么缘故。北京人吃带鱼，那是20世纪50年代中期才开始的。

据鱼行人讲，开春讲究吃黄花鱼，听到雷声大作，就没什么人吃了，小贩也不来了。他们说，黄花鱼甩籽后，鱼肉就不受吃了，谁知道这话有什么根据呀！

烧菜和炒菜

北方人做菜无非是熬炒咕嘟炖，南方人把平时的炒菜称作“烧菜”。实际在烹调的术语中各有一定的概念。如，溜，需有芡粉勾汁；烩，即勾汁的汤菜；炸，必须是过油；焖，是小火慢慢焖……南方说的烧菜与北方的烧完全大不相同不一样。

老北京在夏季有烧羊肉，那必须实实在在的过油炸。当年北京前门内户部街，有一家清真肉食店，字号是月盛斋马记老铺，专门出售酱牛羊肉，烧羊肉，享誉京城内外。烧羊肉是将酱熟的羊肉改刀切成半斤多一块块，过油爆炸，香酥鲜嫩不同凡响。每到伏日，月盛斋便推出烧羊肉带原汤。顾客买烧羊肉自带容器，该店免费随肉送老汤。20世纪50年代中，月盛斋

迁至前门五牌楼西、三角地（原永增合银号旧址）仍沿袭老字号传统，二楼还设座出售烂牛肉面。如今月盛斋成立集团，各大食品商场设专柜，肉食品成批生产，烧羊肉也就销声匿迹了。

早在清道光年间杨静庭《都门杂咏》竹枝词有“烧羊肉·月盛斋”，是这样写的：

喂羊肥嫩属京中，
酱用清汤色煮红。
日午烧来焦且烂，
喜无膻味腻喉咙。

词中“烧”即过油炸。京中一般饭馆的菜，凡带“烧”字的，如烧茄子、烧萝卜、烧土豆、栗子烧白菜、烧紫盖、烧鸡等，都必须按操作程序不得偷工减料。今天的烤鸭，当初称作烧鸭子，是指用柴木烧烤而言。不过叫烤鸭才真的名符其实。

春天青菜少，人们不得不以豆腐代菜。豆腐在民间有广泛的市场，大至世界名城，小到乡村野店，豆腐菜肴在各个菜系中，都占有相当的地位。豆腐在素菜中被称作“当朝一品”，中国几大佛教寺庙，僧人的素斋中确实离不开豆腐。豆腐为植物脂肪，营养价值较高，在民间有“三餐无肉，不可无豆”的说法。这个“豆”即

指豆类制品而言，而且专指黄豆，不包括其它豆类。北京人的传统早餐即烧饼、油条、豆浆，多少年来沿袭至今，根深蒂固，习惯成自然，轻易不改，尤其是老年人更是如此。如今经济条件大大改观，从营养方面讲，豆浆和牛奶相差无几，但仍不习惯喝牛奶。有的老人说，牛奶有腥味，喝不惯。看来某项习惯，一旦形成势力就不好改了，这话有道理。

豆制食品

大豆的古名为“菽”，豆腐雅号叫“菽乳”。20世纪初，曾在巴黎开豆腐坊的学者李石曾，把豆腐的制法传到了欧洲，而那时中国制造豆腐的历史已有两千年了。据资料的记载，豆腐的制法是汉代淮南王刘安创造的。这位藩王的姓名，对于京剧爱好者来说，是不陌生的。就是京剧名家马连良先生编演的《十老安刘》一剧中“淮河营”一折蒯彻的唱词：“淮南王他把令传下，分作三班去见他……”这个淮南王刘长，他的儿子刘安是豆腐制造术的创始人。

明代文人李诩（yi）《戒庵老人漫笔》中有一首赞豆腐诗（一说是明代苏平《豆腐》诗）谈及淮南王。

传得淮南术最佳，
皮肤褪尽见精华。
一轮磨上（光）流浆液，
百沸汤中滚雪花，
瓦缶浸来蟾有影，
金篦（刀）剖破玉无瑕。
个中滋味谁知得，
多在僧家与道家。

诗中说到豆腐在出家人的斋饭中，是占主要地位的。中国佛教四大名山的普陀、五台、九华、峨眉众多的寺庙中，素斋的豆制食品，在南洋一带颇负盛名，有的菜已列入素菜中的珍品。豆腐人人爱吃，因而受到普遍欢迎。一是价格便宜，且营养丰富；二是食用简便；三是老幼咸宜。可是宋代理学家朱熹也有一首关于豆腐的诗，却与上边的诗意迥然不同。

种豆豆苗稀，力竭心已苦。
早知淮南术，安作获帛布。

从这首极富哲理的诗句可以看出，朱熹很可能不怎么爱吃豆腐。

豆腐不仅在民间有广泛的基础，清代宫廷御膳房中，豆腐也占一席之地，当然做法定是十分考究，绝非一般。

康熙朝江苏巡抚宋荦（luò）记康熙南巡迎銮，皇帝赏赐云："宋荦是老臣，

与众巡抚不同，著照将军、总督一样颁赐……朕有日用豆腐一品，与寻常不同，因巡抚是有年纪之人，可令御厨太监传授与巡抚厨子，为后半世受用。”皇帝御厨做豆腐的烹调手段，必有绝妙之处，无疑是很精致而好吃，连康熙都说“与众不同”，谁知有什么不同。遗憾的是这位老巡抚没有记下那豆腐的做法，御厨做豆腐的方法，不知还传给哪一位了。

豆浆有白、甜、咸之分

豆浆在北京人早点中的位置一直延续了近百年之久，早点铺的品种牌上写着白浆、甜浆，就这么两种。而天津的饮食业又根据人们的需求，增加了咸浆，在餐桌上放一小碗精盐，任喝浆者自己加盐。京人初到天津不习津风，吃早点时，见桌上小碗中有白白的粉状物，以为是白糖，便自盛一匙放入浆中。口尝方知是盐不是糖。吃早点的心里也明白了“我说的哪，北京要甜浆单加糖钱。天津的白糖能让你自己随便吃？露怯啦！”天津的早点铺还有一处与北京大不相同。灶上锅内的豆浆滚开着，表面浮一层油皮。顾客可以交一定的钱，伙计用一根白净净的秫秸从锅里挑起一张乳白色鲜豆皮，这就是腐竹的基

本做法。同时在豆浆中还可以应顾客之需，加一点嫩豆腐，就连名称也与北京不同，北京称作豆浆，而天津却称作“浆子”。

20世纪50年代中，上海的几家服务业名店迁京的有普兰德洗染店、造寸服装厂、老正兴饭庄和美味斋菜馆、四联理发店。那两家餐馆出售的早点别具特色，豆浆也是咸的，在豆浆中加一些调味品和小块炸油条，味道不一般。

南北豆腐

豆腐有南北之分，由来已久，近年来又有卤水点和石膏凝固之别。南、北豆腐实际就是卤水少多不同罢了。北豆腐是将浆过滤后点卤盛入大屉布中，兜起四角包好，上压配重物，成型后再打成小块。一般的炸豆腐、烩豆腐、豆腐条汤、拌豆腐、锅塌豆腐等，均可用北豆腐，为了菜肴中有豆腐之型。南豆腐是在过滤浆中点适量的卤，然后盛入一块块小布中，四角兜起，候水渗出后成方型但没棱角。川菜中的麻婆豆腐、北京的鸡刨豆腐等，都用南豆腐，绵软细嫩不成型，吃时用筷子是夹不起的。如今这类豆腐装盒封口，方便卫生。

拌豆腐非得小葱?

初春小葱上市，人们争相购买，为的是尝鲜。多用小葱拌豆腐和其它凉菜，鲜美不辣而存葱性。多年来小葱拌豆腐成为老北京地道的看家菜。春季里青菜不多，小葱拌豆腐也是平民人家应时佳肴，省钱省事，且可下酒。小葱一绺洗净切末，北豆腐捏碎，盐、香油合拌即食。观之翠绿的小葱叶一个个小圈状，雪白的豆腐和那如玉的葱白，真真符合北京那句歇后语“小葱拌豆腐——一青二白”。主食窝头或贴饼子，那是极富特色的北京吃。

小葱拌豆腐这道普通菜的时间性极强，就在开春吃几次，等到葱长成食指粗，就不用它拌豆腐了，这是为什么呢?这就牵扯到菜肴用料之实际和烹调之符实。其实大葱是小葱长大的，这不仅仅是老嫩之别，既然叫“小葱拌豆腐”，就不得用大葱，用大葱切末拌豆腐，也不是不可以吃，但大葱拌出来的豆腐根本没有小葱的鲜美，不呛不辣，但葱味不减，这才是这道菜的魂哪！说句今天时尚的话，用大葱拌豆腐，名叫小葱拌豆腐，这就是假冒。在这点上看老北京人吃东西，就是有那么一股穷讲究劲儿。您想啊，小葱拌豆

腐在平民人家多少年来，能够延续到今天始终不衰，其中必有它存在的道理。如今用那另类小葱，不是单根的，而是一撮撮的。用这小葱拌豆腐，还写在餐厅的菜牌子。为什么它有那么大的魅力？为什么没有人写“大葱拌豆腐”或“葱拌豆腐”，一个“小”字显示了北京人饮食的独特风格。这其中的道理有二，一是人们多年来形成的习惯，对口味；二是小葱有它的独特的味道，只有吃过的人才说得上有体验。“现代”小葱拌豆腐，而且是用南豆腐，一些人吃了很觉着得意，岂不知连葱带豆腐都是不合格品，他们就没吃过真正的小葱拌豆腐，就自然没比较，也就没了是非。正是老人们说的“是那庙，不是那神啦！”说句彻底的话，没了“京味”的魂啦！咱们说这话可不是保守，更不是顽固，也不是漠视现代时尚，而是真正的实事求是。还有一个非常明显的问题，小葱过时，人们楞是不再吃拌豆腐，可那时想吃小葱也长成大葱了。眼下一年四季可以吃上小葱拌豆腐，这又是老人们从未有过的经历。

春季里老北京人还最爱吃的普通菜，也是与豆腐合作的最佳者，还得说香椿。

香椿拌豆腐

北京人在春季准要吃几茬香椿，可极少外买香椿，这是怎么回事？那时大小四合院乃至大杂院，差不多都有香椿和枣树。成为北京人独有的春秋两季的乐事——开春的香椿，秋后的枣，还有的人家种花椒树，这都和吃有关。

北京人吃香椿最讲究的是头茬的“灯笼芽”，那是香椿绽出叶苞，紫绿油亮，长到三至五叶时，像是往下张开的佛手，倒过来看，真似一个玲珑标致的小灯笼，此时采摘是最佳时期。将摘下的一枝枝嫩芽，去掉叶托，洗净后装入容器，用滚开水将嫩枝泼均匀，立即盖严，霎时间香气四溢出了院墙。冷却后生成奇异的香气，任何蔬菜都无此异香，切碎末与豆腐拌在一起，盐少许。有人肯定会补充说：点香油放味精。外行了不是？香椿独有的香气，再不用其它提鲜的调味品了，香油、味精等对某些菜甚至全部菜肴，都可起到提鲜的作用，而对于香椿的异香，则起到相反的冲撞作用。说句老北京的俏皮话“瞎子点灯——白费蜡”。提鲜的调味品确实好，可也应当物尽其用，不能胡掺乱兑。这就是北京人讲究之处，不在于山珍

海味，说实话是吃不起，可调和五味是北京人在吃食上的“谱”。

北京人以春季吃香椿为时尚，也就是十天俩礼拜的事，等那香椿叶子舒展开了，枝也硬了，也就没人吃了，明年见吧您哪！为什么？老香椿的味不冲了，过了季节不够味，还说什么原汁原味！

关于香椿的吃法，后文详说。咱们还接着说豆腐。

豆腐做菜可荤可素来者不拒；红白均宜各得其味。大葱炒豆腐、虾酱烩豆腐、蒜泥煎油豆腐、沙锅豆腐、鱼汤儿炖豆腐、红白豆腐条汤等，可家做的不下十多种。还有一种穷吃豆腐，不知是哪位高人给取了个真好听的名。

涮豆腐雅号“白煮鸡”

今人只知涮羊肉，尚不知有涮豆腐之说。涮羊肉中的豆腐那只是辅料，而且是冻豆腐，化开后切薄片，在涮肉的锅子里与白菜头、粉丝，加上作料，那可是最美不过了。可是过去那年月一般人家究竟有多少户吃得起涮肉啊，哪 怕是一年就吃一顿。一家人少说七八口，多则十多口，上有老下有小，要吃涮肉，甭去饭馆，就在家里吃、少说也得十斤肉，加上作料

等，得花掉一家半拉月的嚼谷，吃一顿涮肉，那二十天怎么办？再说，谁家制办得起那红铜的锅子？得咧，穷人自有穷人的辙。兑上一大碗涮肉的作料，切白菜头，烫点粉丝，买它二十块豆腐，打成薄片，放在白水锅里一碗一碗地煮，再买二斤羊肉，切片放锅里，那是借味，还是以豆腐为主，就用煮过的豆腐蘸作料吃，这对于老人们来说，还真算得上美味，可称不得佳肴。不是有那么一句常言吗，叫做“白菜豆腐保平安”，我们都是这么平安走过来的，说到底就是穷。“白煮鸡”，听着解馋的雅号，白煮是真的，可那“鸡”在哪儿呢？

豆腐菜肴种类多，如今豆制品生产的豆制食品，多达几十种，都冠以“素”。其实就素鸡腿来说，完全可以自己动手做成多味卤豆腐条。将豆腐打成食指般的条，过油小火炸透，放入自己调制卤汁中浸泡两小时以上，捞出后控去水分，即可口的豆制品，方便、经济、吃着放心。可根据自己的口味配制多种卤汁，再取个有特色的名称，构成和谐欢乐有品位的家庭饮食文化现象，我想不是什么难做的事吧！这在多么大的餐馆里，花多少钱也买不回来的。

前面说的豆腐菜肴中有一品名为“鸡刨豆腐”，怎么取了这个名称？

南豆腐一块、鸡蛋一个、青豆嘴一撮，煮熟斩碎。葱花煸锅，将豆腐入锅翻炒，鸡蛋直接磕入锅中与豆腐拌炒，青豆嘴末、味精、盐一齐入锅，炒至水汽渐少即可出锅。

这道菜的颜色搭配很有特色，白、黄、绿相间，又呈碎状，浑然一体，可要仔细观察，喂过鸡的人一看便知“鸡刨”二字是指的什么而言，这里就不过多讲解了。这个菜名及做法，估计不会是士大夫名家之笔，颇有些农家的味道，说它来自民间，大概没多大出入吧？

豆腐可塑性较强，将豆腐切二寸见方，有一定厚度的片，过油炸透后捞出，从一边开口，填入调好味道的肉馅，一块块入锅，放入一定作料汤水，焖时间稍长，名叫釀豆腐，很受老人欢迎。这个创意来自于已消失的早点品种之一——炸口袋。

口袋荷包

用半个油饼的面剂子，擀成二寸多见方的面片，入温油锅中炸两面见黄即出锅，在面片一边揭一口，打入一个生鸡

蛋，再入油锅炸。这个面片似口袋，袋内鸡蛋炸后如卧果，香软面嫩。这是 20 世纪 40 年代，街巷的早点小铺经营项目之一，很有特色，顾客呼之“炸一个口袋!”

在豆制品中有一种豆腐干名为“包干”的，今不多见。过去豆腐坊兼做豆腐干。这种包干与做南豆腐相似。小块布兜一汪点重卤的浆，包好码入容器，上压配重物挤出水分成型，四方形没有棱角，每包一块，故名“包干”。切细丝而不折，与牛肉丝同炒，名为“香干牛肉丝”别具风味，不同一般。而今豆腐干含水量大，不易保存，更不能切丝，用这种豆腐干炒雪里蕻或打豆酱，保存起来极易变糟而影响味道。

豆制品中还有两种小吃，隶属京味儿小吃之行列，但近年来尚未发现它的真迹，难道就此断子绝孙不成?

豆腐脑、老豆腐不是一回事

豆腐脑之所以叫“脑”，是因为豆腐浆点的卤极少，要比南豆腐还要软，吃时须用小勺盛，实际是豆腐羹，浇羊肉卤、蒜汁及辣椒油。经营者系穆斯林，清真小贩所经营的小吃都很讲究，仅这羊肉卤堪称京味小吃中之一绝，在人们心目中信誉

极高。

取羊肉的腰窝，白水煮熟，斩成小丁，煮肉的汤与泡口蘑的汤，都用于打卤，保持原汤原味。口蘑系张家口一带的野生菌蘑，尤以庙中蘑为顶级珍品，与当前的香菇是完全不同的两种菌类。羊肉、口蘑、酱油一同入锅，盐适量，然后用上好的绿豆粉芡勾成卤汁，不膻不腥鲜香无比，盛半碗脑半碗卤，佐以大蒜汁，愿吃辣椒者，有辣椒油，不能有其它作料了。这就是老北京原汁原味的清真豆腐脑。20世纪20年代至40年代，早点铺和卖夜宵小贩都有这种豆腐脑。如今的豆腐脑多是外地人经营，他们根本没有听说过北京的豆腐脑是个什么样子，试想如何能有那北京味。吃这豆腐脑的，绝大多数也不知北京的豆腐脑是什么味，也就无法说其优劣，名不符实有啥吃头?

老豆腐就突出一个“老”字。

豆浆过滤后放入一米高的桶式沙锅中，点卤较脑稍多，也就是比成型的豆腐稍软些而带原汤，沙锅下有炭盆用以保温。将老豆腐盛入碗中热气腾腾，所浇作料有酱豆腐汁、麻酱汁、暴腌韭菜末或韭菜花和辣椒油，这就齐了。什么蒜汁香菜等等一概不可有，才是原来的味道，这不

是随便加减的，也就是人们常说的保质保量，食品的质量是有标准的，其实这当中的道理很简单。所谓“地方风味”就是某个地区的特殊风味，用料、工艺、味道诸多方面，都有独特的地方色彩，它与人们的生活习惯、个人口味完全是两码事。

咱拿煎灌肠来说，北京东四隆福寺街东口内路南有一家专营北京灌肠店铺。一位南方妇女要了一盘，伙计刚要浇蒜汁，那位妇女说：“我不吃那个蒜的。”伙计听了把盘内的灌肠往铛内一扣，说：“这蒜汁里有盐，吃的就是这蒜味，您吃那白灌肠，什么味也没有哇！”从这件事可以说明地方风味的食品不以人们的生活习惯而改变它的用料和工艺。按原则说煎灌肠的油得用汤油，才能保持原味。汤油就是肉食加工厂煮各类肉食的浮油，没有浮油起码也得是荤油，也就是人们说的大油。若用素油煎灌肠，那味道可就全变了。有人根本不吃蒜，依我说，您就断了吃北京灌肠的念想吧！有人抬杠说：我就爱吃素油煎的灌肠，而且要蘸盐面吃，那您请便，也没人拦着。您吃的根本不是北京的风味小吃煎灌肠。还有一个标准，切那灌肠不是薄片，而是不规则的一分多厚的片。如今的煎灌肠切得飞薄，煎好了就好像是虾

片，那能够是外焦里嫩吗？用竹签也扎不透啊！咱们接着说老豆腐。

在北京前门外鲜鱼口长巷下四条北口有个老豆腐常摊，设在陈记绱鞋铺门前，对面是恒盛久粮店。经营者40岁出头，每天下午四点左右，挑着一副不轻的担子，那是两桶锅老豆腐。撤了扁担，插在两木托中，就代替矮凳子。挑子一头是方盘上摆的各种作料，另一个是桶沙锅，外罩柳木圆笼，锅下有着的木炭盆。一年四季不管风雨天，如一日地常设在这里。该掌灯时，点的是两盏电石（乙炔）灯，一直可以经营到晚上十点，两桶豆腐就卖完了。在他的摊旁还有一个搭帮卖牛舌头饼的。

胡同里来往行人，有的当作小吃来一碗，那些卖苦力的汉子，带着自家的干粮，就着热腾腾的老豆腐，还可以多要一碗热汤，小贩还给他加点作料，亚赛一碗高汤，壮汉吃完一抹嘴，这就是一顿饭。

这个老豆腐经营者，可不能等闲视之，家里的人白天在家摘豆、泡豆，有小驴拉磨，东郊有庄稼户专门供应小贩黄豆。磨豆浆的豆腐渣，由农户拉回作猪饲料，很像小型的联合作坊。1956年公私合营来了，老豆腐摊不见了。

附近的街坊聊闲天，说那位经营者自抗日胜利那年开始，就在这设老豆腐摊，就这么一碗一碗地盛豆腐，盛出两所房子来，孩子还有上大学的。后来还有人说，那位卖老豆腐的有俩家哪！公私合营之后，有人看见他，在打磨厂一家国营饭馆烧锅炉呢！

豆制食品当初在北京的街巷、庙会等地，都有常设摊，小贩经营各有特色。其中的豆面丸子带炸豆腐，当前只有炸豆腐还见得到，只是这豆面丸子却不见了。

豆面丸子、炸豆腐

这里说的豆面是纯绿豆面，用它作主料，配上胡萝丝、粉条、盐、香菜和五香面，调成稠面糊，一个个捏成中药丸大的丸子入油锅，中火炸熟，豆腐则切成三角形的片，过油炸透。然后水锅内放大料，煮开，放炸豆腐，煮一段时间再放入豆面炸丸子，两样搭配着盛入碗中，作料有香菜末、麻酱汁、辣椒油，带热汤。丸子松软，豆腐鲜嫩，丸子散发出浓郁的绿豆面所独有的香味，颇能引人食欲。在那年月吃一碗豆面丸子炸豆腐，那是老北京人平时的小吃。小贩摊旁还有卖锅饼的，那饼

三寸多厚直径有二尺，切块论斤出售，泡上丸子豆腐汤，就是一顿不错的小餐。它不仅仅是一碗京味小吃，更使人难忘的是，它饱含老北京人对走过艰辛岁月的思绪。

豆制品大轴戏，也是老人们刻骨难忘的吃食——“雪花菜”。

雪花菜不是青菜

“雪花菜”，您听这个名字有多好啊！其实既不是雪花，也不是青菜，说穿了就是豆腐渣。豆腐坊做豆腐滤浆后剩下白花花的一团，就是名符其实的豆腐渣。这也能吃？说实话在那个年月一家七八口人，甚至还有十口以上的，就指望着一个当家人在外奔日子，生活可是够紧巴的。春季里青菜少，粮食也紧张，只好用豆腐渣当菜又当主食。如果有那榨过油的豆饼，就算很不错了。不管是什么渣什么饼，能填饱肚子是很不容易的事。

买回半盆豆腐渣，散在案板上走走水气，用葱花煸锅，炒豆腐渣，再加点盐，出锅后这就是穷人家的一顿菜，盛到碗里白花花一堆，是谁取的这么美的名——雪花菜。孩子们吃着咽不下去，就用开水往下冲。

那时用豆腐渣掺棒子面蒸窝头，也是节省粮食的穷法子。当时有的小饭馆、二荤铺卖的干炸丸子、溜丸子，其中用料除肉馅和淀粉外，还多少掺上点豆腐渣，炸出的丸子脆中松软。

雪花菜，当年吃它噎得慌，究竟是哪位含着辛酸的幽默取的这个名？它记录了多少老北京人儿时的苦楚，谁忘的了哇！

近年来国外的科技表明，称豆腐渣有防癌症的功能，不知是否有科学根据。果真的话，当年吃豆腐渣走过来的人，不是早就跟打过预防针一样吗？

农历三月末，春天的脚步今年就要走尽了，此时的青菜上市较早的是小白菜。于是各家各户继菠菜之后，小白菜当家作主了。虾皮炒小白菜，小白菜馅团子、熬小白菜……一时成了主菜。街巷中从早到晚小贩的吆喝声不断。“小枣的，豌豆黄哎！”、“酪—喂！”、“蛤蟆骨朵——大田螺蛳咧！”、 “哎，大小——哎小金鱼哎！”……孩子还向大人报信，胡同口早晨有卖煮油渣儿的。

孩子们向爸妈要几分钱，拿一个磁把缸子，买回来半碗带水的蛤蟆骨朵，学名叫蝌蚪。那时人们都说，喝蛤蟆骨朵清内热，可以去瘟毒。一般人家的孩子喝过的

可不是少数，您问问当今六七十岁的老北京，小时差不多都喝过那个。

真正能吃又好玩的，是田螺蛳，那是河渠水叉中野生的。田螺的壳口是斜圆形的，有个薄薄的硬片将口封得很严实。要是不动它，不一会壳内田螺顶着小锅盖似的圆片，放平了爬行起来，背上驮着壳一缩一张地往前走，稍有动静，立刻缩进壳里去了。田螺很便宜，几分钱买一碗，用水将壳外的苔泥洗净，再用净水泡会子，锅内煮好花椒大料、盐，把田螺往锅一倒，开俩开儿煮熟就可以吃了。

吃田螺是很有趣的，煮熟的田螺，壳口那个小盖自然脱落了，用一个小尖竹签，扎住螺口的螺肉，随着螺壳顺序转动，便把螺肉拽了出来，是个灰色的肉阄儿，入口筋道微咸还有五香味。这在当时平民人家孩子的零食中，是很受迎的。说是吃着河鲜儿了。胡同里还有卖煮熟的田螺，吆喝“五香的——咸螺蛳咧！”那时吃田螺的群体都是清贫人家的孩子，再苦点的人家有的人用煮田螺下酒。还自我解嘲，“不管怎么说那总是荤的吧！”

有钱人家从来不吃田螺，而且也不让他们的孩子们看卖田螺的做买卖。那年小学三年，开春胡同来了卖田螺的，孩子们

把小贩围住了，有个孩子在外层踮着脚往圈里看。这时候走过来一个中年人，叫着那孩子的名，呵斥一声："回家去！看那干什么！"孩子急忙回家了。街坊有人说："人家是有钱的，看着咱们孩子吃田螺，是极不讲卫生的下等人。他们的孩子是高贵人，连看看那田螺都不许，人家还雇着老妈子哪！"

最近这十来年不少小饭馆、摊贩用辣椒炒那田螺，饭馆门口有个牌子"新添炒田螺"。老人们看着奇怪，炒田螺？那么硬的壳，那辣味进得去吗？新鲜。可那年轻人要一盘，吃得可带劲了，与其说吃，不如说是唆外壳，还是用竹签往外拨。真想不到，过去穷人的吃，今天进了饭馆！过去连那小酒铺都不煮田螺，担心那稍讲究点的酒客，看到小铺卖煮田螺蛳，扭脸出门不喝了。

阴历四月初，院里的香椿树长出绿紫色的嫩芽了，再有几天全院都能尝鲜。

"嫩了芽的香椿！"

这是胡同里小贩的吆喝声，可是买香椿的极少，自家院里就有香椿树，现吃现摘，多鲜亮啊！

吃香椿各家都有自己的习惯吃法，无

非是拌、炒、炸或做面码，除炸吃外，都得有合作伙伴，如鸡蛋、豆腐、杏仁等。香椿有异香，好吃者没个够，不好者闻都不闻。香椿对于皮肤过敏者，不宜食用。中医说香椿的气味特殊，可诱发皮炎、荨麻疹，尤其是有白癜风病史者，更不宜食用。

生吃香椿必须用滚开水烫过，方显其独有的异香。作面码则切细末，吃麻酱面、花椒油面、肉汆面、炸酱面等，香椿是极好的时令调味品。开春时节，除了吃打卤面外，吃面条要是没有香椿码，那是最大的缺憾，况且北京的短春青菜少见，就更缺不了香椿了。

香椿豆，用烫香椿的水煮黄豆味道极为醇厚。黄豆不用水发，直接煮尤佳。香椿切末盐少许与煮熟的黄豆合拌，与鲁迅先生笔下孔乙己爱吃的茴香豆相似，一南一北相映成趣。如今豆制品厂生产的香椿豆，标价 10 元（500 克）购者无几，而且用的香椿是温室生产的香椿枝，味道大减，不久柜台里就不见了，这就是适者生存的道理所在吧！还有几家大酱园子，每至春起，也制成盐搓香椿芽，味道不错，惟价格不菲。若将黄豆调换为杏仁，从颜色观感及入口味道均称得上极品。

北京人吃东西，想得极为周到，烫香椿的水加点盐，直接拌面条，味道十足。这不是哪位老北京发现首创?

香椿摊黄菜，生香椿嫩叶与鸡蛋合一起，盐少许，上锅摊成蛋饼，这是吃烙饼最美的菜肴了。北京人忌讳“蛋”字，故改名“黄菜”。山东饭庄子中有溜黄菜，就是用鸡蛋做主料。

在所有的香椿食品中，较为珍贵而且上菜谱的就是“炸香椿鱼”。不知者以为鱼与香椿合炸，乃至端上桌来，方知露怯啦！炸香椿鱼是素菜中时令菜肴之魁。做工精形似鱼，是它最大的特点。所谓“时令”菜，就是应时当令，时间过后，市场上就不见了，此时一年一度之尝鲜，怎能白白放过?

京都出售素食之老字号——全素斋，每到春季，香椿长出嫩芽，便特制炸香椿鱼，作为时令菜肴上市。届时店门前鲜明的市招“新添时令素菜炸香椿鱼”，售价可观，人们争相尝鲜，意思意思就得，惟炸香椿鱼凉吃味道失色。家里可以自己动手做香椿鱼，自然经济，现炸现吃，岂不美哉？说起来很简单，香椿嫩芽洗净后一枝枝地挂鸡蛋盐面糊，入油锅，中火炸至焦黄，即炸即食，酥软香嫩，确为初春之

美食。那一枝枝香椿芽挂面糊，炸好出锅，极似一条条小鱼，因而得名。

老北京的平常人家，虽不富裕，但每至节令，该吃什么总要应景尝鲜，买不起的就自己做。五月节的粽子，八月节的团圆饼等，都由家庭主妇亲自下厨，一家人和和美美过年过节，北京人讲究过日子就是过的“人气”。有些食品做不来的，也得紧出钱来到商店少卖些，每人分一点，居家生活就是吃碗平安饭，没有过多的奢望。

春天的藤萝饼，八月节的提浆、赖皮月饼以及自来红、自来白，到了节令哪怕是一人吃半块，也算是应景了。那时候吃青菜，得受季节的制约，冬天只有大白菜和萝卜，有钱人家也是如此。你有钱哪，可集市没的卖，你也没辙不是。顶多买两条暖洞子的黄瓜和韭黄齐啦！如今可不是那样了。一年四季各色青菜，想吃什么您就掏钱吧！伏天吃大白菜，寒冬腊月吃黄瓜西红柿，那冬瓜真是冬天也吃得着。春节包韭菜馅饺子，烧茄子……人们习以为常了。可细那么一想，这才是近十多年的情形，变化就这么大！这股子新鲜劲啊，对于老人来说还没过够哪！不信您就问问常居北京的老年人，他们的回答就俩字，

“敢情!”

春天的脚步就在这不见绿色中匆匆去了。随之而来的就是夏天，天不冷也有不冷的难处。

老北京的酷夏

过去北京的夏天是难熬的，气温与现在相比，那可热多啦！这可得有两点说明。

一是热的时间长，入伏就更难受。有“未曾入伏先数伏”之说。三伏天的太阳，那叫毒，晒得马路冒油发软，土道上行车，像是《西游记》里说的黄袍怪带着风走过去那样，掀起一股股热浪。不常出门的人，着太阳晒了，胳臂上起一层薄薄的白膜，让汗那么一沤，就跟蝎子蜇似的火辣辣地钻心。老人们说：“过冬天不是冷吗，你别出门不结啦！出门多穿点儿。可这伏天没地藏没地躲的，呆着也出汗，到晚上根本没法睡。”

二是降温条件差，就是一把蒲扇，热上来呼哒呼哒地扇一气。电扇？哪家用得起呀？那大买卖家，讲究的有一台华生坐扇不得了啦？装空调这才几年哪！

夏至后第三个庚日开始数伏，一伏十天，共一个月，三伏完了相当于农历七月中旬。从头伏算起，老天爷要是发脾气，得热半拉月，这是我国北方最热的时期。

记不得哪年了，六月中旬有几天气温高达37℃。有资料记载，1942 年夏，出现过42℃的高温。听说南苑热死一位产妇。

老百姓家伏天的吃比较简单，擀面条过水，下午熬一锅绿豆汤晾凉后，孩子们放学回来，咕嘟咕嘟往肚里一通灌。蒸一锅放糖精的甜窝头，什么菜也不做了。夏天仅有一点好处，省烧的，拢一个炉子就齐了。除了孩子，大人吃的也不多。有的人更特殊，天热吃不下饭，谓之“苦夏”，一夏天过来能掉个十斤八斤的肉，只好秋凉了再补回来。

夏季上市的菜多起来，扁豆、茄子、西葫芦、冬瓜、豇豆、黄瓜、芹菜等。那时北京还没有西红柿，20 世纪 40 年代初，北京菜市上见到一拨小个的粉红色大如枣般的果子，就是洋柿子，没有人吃，孩子们拿它当赤包揉着玩。大人们说，什么洋柿子！有毒！不能吃。还传说那是小日本用来害中国人的。前几年菜市上出现了这种小果子，名字真好听，“圣女果”。老人们看了“什么圣女不圣女的！这就是我们小时候揉着玩的，和这一模一样，咱也不知它圣到什么地方啦，可真是新鲜事！”

这一时期蔬菜的品种，是一年四季里

最丰盛的时期。其中扁豆、茄子，吃得时间最长，可以到立秋以后。焖扁豆、拌扁豆、拌茄泥、熬茄子、独咸茄、扁豆馅、茄子馅等，都是夏季里平常人家的当家菜。其中独咸茄和扁豆面别具特色。

独咸茄

这个菜名的第一个字“独”，只有其音，并无其字。天津迁入北京的清真鸿宾楼馆庄，有虾籽独面筋，菜牌子上写的也是这个“独”字。老北京人很实际，都称作“煮咸茄”，倒也名符其实，就是去皮的茄子切块用白水煮。可是比较特殊的是加入煮熟的黄豆或毛豆下来就用鲜毛豆替代干黄豆，同时加一个大料瓣、盐，待茄子熟后去掉少部分汤，放入容器趁热在菜上撒一层葱蒜片和香菜末，另炸花椒油泼于菜上，冷却后即食，清香爽口。当年北京菜市口南来顺清真小吃部，每到夏季，都要做这个菜装入方磁盘中，顾客可任意买多少均可，真正是着吃不贵，经济实惠。吃主多是清贫人等。要盘煮咸茄，两个大火烧，再来一碗绿豆粥，这就是很不错的一顿饭，煮咸茄很受大众青睐。现在的年轻人能够体会那时人的心态吗？若是现在，准得有人说他是穷酸。实际情形是

穷，可是不酸。谁不知道大鱼大肉好吃挡饿啊！可那时候奔日子养家糊口的主儿，敢吃鱼肉吗？甭说大鱼大肉，就是要一盘酱牛肉，大小伙子几口就吃下去，这就是一家人一天的菜钱，你自己解馋了，家里那几张嘴找谁去？归根结底还是一个字——穷。家家如是，从这个角度讲，那在外奔日子的一家之主，还是有责任心的，起码还惦着家里的大人和孩子吧！

扁豆焖面

这是一种特殊的主副食合一的地方风味吃食，原是晋冀鲁豫部分地区的乡土吃食，不过当初叫“炉面”。后来在京郊各地落户，又经过城乡往来，才定居在城里平民家里。

扁豆切细丝与肉丝煸锅，葱蒜量要大些，稍稍一炒即可。手工擀面，切条时在面片的折叠间刷少量一层油，切好面条码在蒸锅屉上，一层面一层菜，各码薄薄三层即可，启动大火蒸熟，出锅时将菜和面拌匀，浇些醋蒜汁，味道醇厚别有风味。

此时刚刚上市的短棵扁豆细嫩青绿，名为“五月鲜”，经一位厨师传授，做法独特。

当初的大小杂院里，少说也得有十来

户，街坊四邻之间相处和谐亲善。某家每当做些换口味的菜或主食，都要送给有老人的街坊家中。

20 世纪 40 年代初，住家前门内前红井时，同院有一位厨师傅，一天晚饭前送来一小盘翠绿的扁豆，散发着浓郁的蒜香味。家里人道了谢，奶奶先尝了一口说：真嫩啊！并嘱咐父亲到厨师家送盘子道谢，顺便打听一下这个菜是怎么做的。还嘱咐父亲给厨师家送盘时，盘子不能空。当晚父亲把这个扁豆的做法告诉给母亲，第二天父亲买回来一斤五月鲜，照人家说的做好，奶奶还让我捣蒜，加盐成蒜泥。母亲把择好的扁豆放入油锅炸好，捞出用蒜泥拌扁豆。晚饭一家人围坐吃饭。奶奶听说了做法，说："这多省事啊，真是鲜嫩，夏天吃点蒜，防止闹肚子。"父亲说：人家叫这道菜是烧蒜泥扁豆。几十年过去了，这个菜传到现在，每至夏初必做几次，在捣蒜泥时除用盐外，又加上了一点味精，装饭盒中放入冰箱，吃时拨出，味道较少年时吃的更为鲜美。

在职时教过的毕业生出国回来看我，有五六个人，其中一人绰号"吃货"。家宴招待他们，其中有蒜泥扁豆，那位"吃货"品尝后，说："先生，走遍偌大北京

上档次的饭店，没有吃过这么别致味美的蒜泥扁豆。不过这个菜名得改一个字，把‘扁’字改为‘刀’字，叫‘蒜泥刀豆’，可就有点商品菜的意思啦!”说罢得意之极。另一位学生说：“还得改一个字，把‘泥’改为‘绒’，岂不更时尚?”我说：“得啦，我又不开饭馆，你们吃着高兴比什么都好。”

五月鲜上市每年就是一个多月，架扁豆大批上市，五月鲜也就老了，原来它是专门接短的早熟菜，摘两三茬，就该拉秧了。

扁豆做菜必须煮熟焖烂，也就是说在火上的时间要长些，还要加大蒜。已经证明扁豆若欠火，吃后极易中毒，造成吐泄，新闻也曾报道过扁豆中毒事件。

扁豆做馅照老模式用水将扁豆煮熟，然后出锅剁碎，还得把汤攥出去。一位食品营养学者说，这种做法，维生素流失严重。用白菜、扁豆做馅有更好的办法，可保维生素尽量少流失。

扁豆用蒸锅蒸熟，不使扁豆直接沾水，然后剁碎没有汤水，而且口感也好。白菜剁馅把水挤出去丢掉，多么可惜，这种方法拌的馅，仅剩下一堆菜渣子，不仅如此，打肉馅时还要用凉水。这位学者

说，白菜含水量较其它菜高。可采取回收部分维生素的办法，就是用攥出来的白菜水，适量打入肉馅，或用菜水和面。听了这个办法，大家都说好。还说，咱们怎么没想到这一点啊？要不人家是学者呢？高！实在是高！他还告诉人们，吃芹菜为什么都扔掉芹菜叶？人们说："谁家不是如此啊？"这位学者说："我家就不是这样。吃芹菜摘去老黄叶，鲜叶过开水焯过，炸花椒油，爽口清香，维生素在叶子中含量高于菜茎，叶子还可以做面码，外几层茎炒菜，内部茎过水焯过凉拌，这叫做'芹菜三吃'"。如今我家吃芹菜谨遵此法，而且焯芹菜的水代茶饮。

茄子在北京人的餐桌上，是常客，因为它的做法之多，实实可观。

茄子原产于印度

茄子是北京人夏秋两季的当家菜。做法多样，还可代粮。过去农家在菜园子干活，顺手摘下茄子，啃去茄皮，直接吃了，解渴又解饿。遇到荒年歉收，人们用瓜类与茄子填饱肚子，度过灾荒。

茄子原产于印度，据资料记载，汉代已有人栽植，后来北方地区普遍栽种。茄子种类从颜色看，有紫黑、白、绿三色，

其中后两种多年不见。从形状上分，也有三种，圆、椭圆、细长。那椭圆形的俗名叫“灯泡”茄子。细长的名叫“羊角”茄子。最常见的是圆形，羊角茄子近年来在市场也常见。

茄子虽上不得大席面，但在中小饭馆，还是应时新菜。茄子刚上市，您去吃饭，跑堂的便向您推荐，“茄子新上市，您不来个烧茄子尝鲜儿?”茄子的烹制方法之多，堪称蔬菜之魁。炒、熬、煎、炸、烧、烤、釀、拌、塌、煮、蒸，甚至可以打卤，还可做馅。鲜茄皮可做成别致的小菜，老茄秧煮水，还是根治冻疮的绝好偏方。

京都入夏，街巷胡同中，卖鲜菜的小贩吆喝各类青菜中有“买大海茄来!”指的是茄秧两枝分杈处，开一朵淡紫色花，花落后结一个茄子，叫“门茄”，由于水肥足长得特别大，黑紫油亮，长好了有二斤重。“海”在北京话中是多、大得出奇之意。如“今儿大年初一逛厂甸的人‘海’了去啦!”这个“海”字不读第三声，得读第一声，那才是地道的京味儿呢！单纯说大的意思，就是第三声了，如海子、后海等。

茄子拌着吃在人们口头上都称作“拌

茄泥”。其实做法有三种，切片上锅蒸，与香菜麻酱蒜泥拌一起是凉菜。煎，与做五月鲜的方法相同，只是不炸而是少许油煎熟，也是凉菜，用羊角茄最适宜。第三种是直接用火烧烤，取名“炉眼烧茄子”。

炉眼烧茄子

这种做法因高灶的消失，已失传约半个世纪。

1946年夏，初中毕业后，家境日显拮据，不得不辍学，投考到一家信奉基督教的百货公司作练习生。店内厨师李福永，河北饶阳县人，做一手讲究的山东菜。每逢茄子上市必做炉眼烧茄子。那时做饭的灶火，是京都著名炉灶曹当家的亲手盘做。李师傅用三个大茄子去蒂洗净，码在灶口边，然后用一口铁锅扣严，不时掀锅翻转茄子，茄皮不得烤糊，还必须把茄子烤熟，火候是至关重要。茄子熟后，逐个放入盘中，剔去茄皮，用蒜泥、香菜、香油、盐合拌成泥，烧烤之味浓郁而不见糊味，茄味纯厚，原汁原味的烧烤茄子，百吃不腻。李师傅说：“这才是真的‘烧’茄子哪！”事隔近60年，其味道至今不忘。

李师傅做的茄子菜除烧烤茄子外，还

有炸茄盒（夹）、茄丁卤、炒茄丝等，别有风味。其中有一道茄子菜，是一位山东厨师传给他的釀茄子，他给取了个别名叫"蒸茄缸"。但味道奇特，虽不及《红楼梦》中茄鲞的味道精美，但当前做茄子菜肴不曾听说过，做法并不复杂，但味道之别致亦少见。

大海茄一个去皮，顶上削一圆片，其它立刀转动茄子切成不规则一寸来宽的条，过油炸，圆片作碗底，其余茄条立着码于碗四周。然后鸡蛋两个炒熟，水发木耳、黄花、肉丝合炒，出锅装入炸茄条碗中，上蒸锅20分钟出锅，扣在中汤盘内，其形似一圆茄，浇蒜泥汁上桌，吃时拌好，味道有茄、肉、蒜、鸡蛋之混合香气，甚为奇特。看过吃过这道菜的当年店中人员，至今恐只二三人矣。

近几年曾做过此菜，亲友大加赞赏，都说乃第一次吃。

前几年与友人同在一个较有名的餐馆用饭，其中有一道炸茄盒，辅料有一小盘花椒盐。观之甚为不解。友问及此事，余称若照山东菜的规则，软炸虾、软炸肉、干炸丸子等，蘸花椒盐。而炸茄盒、藕盒，则应蘸甜面酱，才是正宗的山东风味，因为这两道菜的外面是菜，就应佐以

厚味。

茄子菜的独秀大轴，是一道不见经传的小菜。

炝茄皮

老北京人将夏季吃茄子削下的皮晾干后储存，备秋后蔬菜淡季时，水发开可炖成美味的晾干茄，若有点肉汤更好，这已成为多年的习俗，至于鲜茄皮可当时做菜，须有四五个茄子的皮，方够一盘菜。

将茄皮切成三寸长的细丝，过开水焯，然后过冷水。配料有醋、盐、味精、香油、辣椒油调好即食。一次聚会，上这道小菜，众人皆不知为何蔬菜，有说海带丝者，也有人说是野菜，这里说出实情，以飨食者，入口脆滑香辣莫明其味。此法口传给一位食堂工作的小伙子，照此法调好反映很强烈，颇受欢迎。

附：干茄秧可根治冻疮

1968年春节前，全家三口赴河北魏县探亲。时逢深冬，孩子的脚后跟冻了，红肿奇痒。叔丈备了干茄秧熬水温度适中，用棉布蘸水洗患部，每日临睡前连洗三次，消肿止痒，一周后即痊，至今未犯。

近年来北方冬季天气并不十分寒冷，患冻疮者日少。可是西北东北地区冬季尚大寒，可用此方根治。另外告之种茄子的菜农将茄秧适当留一部分，以备急需。

入夏后有个比较大的节令，就是农历五月初五的端阳节，它与八月十五中秋节、春节合称民间三大节令。从历法上讲应是岁时节令，而不是节气，当属民俗活动之一。旧时学手艺之人，应学三年零一节，即满三年后，再至一节令，即可出师。那时拜师学艺之人，当在学艺出师之后，师家有定规即“三节两寿”。谓端阳、中秋、春节时，必到师家探望，师傅、师母之寿日，也当执拜寿礼。

三节之首为端阳，在我国历史上几个别名，各有来历。

端阳　系指五月气温上升，阳气始盛时节。《月令广义》卷一：“五月初五日端阳节。”

端午　即阴历五月初五日，民间节日。本名“端五”。《太平御览》卷三十一，引《风土记》：“仲夏端五。端，初也。”亦名“端阳”、“重五”、“重午”。宋璟《请以八月五日为千秋节表》云：“‘月惟中秋，日在端午。’然则凡月之五日，皆可称端午也。”

“端午”史书称此日为“天中节”，即这天午时（12时）太阳一年中在天空正中的时候。

端五古书记有五月初五日，正属一个月初始，故称“端五”。

重五是因为五月初五日系两个五重在一起故名。

人所共知的是端午节有吃粽子的习俗。这项习俗多年来均知源于纪念伟大的诗人屈原，屈原所在地是当时湖北省一带，时称楚国。楚亡后屈原于五月五日投了汨罗江，人们纪念他，在他投江的那天，用米裹以苇叶，投入江中，示意水中之鱼虾等不要吃屈原的肉体，实际当时的楚国与当时亦称国的其它地区，同属中华民族的一部分，只是诸侯领地而自称国，这个国的概念与当前国的概念大不相同。且不谈当时的复杂历史状况，在我国较多的地区自汉代以来，便将端午节与屈原联系一起了，两千年来得到人们的认同。至于屈原之死是自杀还是他杀，那是史学界研究的课题，但老百姓每到端午一如既往，还是要吃粽子，孩子们称之为“粽子节”。

历代文人在端午咏颂屈原的诗作中，唐诗人文秀的《端午》诗，可以说是最有

代表性的：

节分端午自谁言，

万古传闻为屈原。

堪笑楚江空渺渺，

不能洗得直臣冤。

民间在端午这天吃粽子，已成为多年的习俗，在季节时序上告诉人们已进入夏季了。过去人们在这天把艾草菖蒲挂在门前，而且饮硃砂雄黄酒，给孩子们的额处涂以雄黄，是为了避夏日毒虫侵袭。民间神话故事《白蛇传》中的白素贞，就是这天经不住许仙一再劝饮，喝了雄黄酒，身现原形，将许仙吓得昏厥。这段故事也称之为“端阳惊变”。

明刘侗《帝京景物略》说：“插门以艾，涂耳鼻以雄黄，日避毒虫。”儿时小学课上的劳作课，端午之前老师教学生用五彩丝绒线缠六角棱纸胎的粽形，以示过节应景。

20 世纪 30 年代，北京人的糕点饽饽铺，在端午前后，有“五毒饼”出售，以显节令气氛，人们购得五毒饼吃，亦为象征避毒虫之举。

端阳“五毒饼”

不知实情者听到这个名称定会吃一

惊。吃有毒的饼？还是五种毒！这还了得？岂不知它是应节糕点上的一种图案，图案上有蝎、蛇、蜈蚣、壁虎、蟾蜍。说起来有些可笑，那时的糕点铺门前挂有一块块木牌幌子，其中一块上面刻有“五毒细饼”字样，如今成为稀罕事。若恢复它，定会遭到舆论谴责，别说“五毒”，一毒都不成。实际这种饼与提浆月饼相似。用油酥面包上各种馅，在刻有五种毒虫图的木模中，印于饼上，然后烘烤而成，名曰“五毒”饼，其实与毒虫毫无关碍。当时不仅自家人吃这种饼，而且还买来馈送亲友，以祝平安康泰之贺意。

这端午的五毒饼，在宗教上还是有说词的，它源于道家。清庞垲《长安杂兴》中有一首诗。

一粒丹妙九节蒲，
金鱼池上酒重沽。
天坛道士酬佳节，
亲送真人五毒图。

这首诗写了端午节京都风光，可以说是道家活动与五毒之缘。五毒饼的来历还在于古代人注重卫生保健。防病毒的重要措施之一就是在端午日避虫。避虫是一种预防办法的演绎提示，且形象地化入应节食品之中。这种既滑稽而又风趣的怪诞举

动，却是我们民族的一种良好意识。

端午食物有一些是为祛病强身设计的，至少表达了人们的这种愿望。粽子则又赋予一种特别的含义，有它的历史文化背景。前文已讲粽子历史与传说救助屈原有无关系，并不重要，但可以明确，它源于史前时代的一种原始的饮食方式，用草叶包裹食料烧烤至熟。现代有些少数民族仍有以蕉叶、竹筒等裹装米再蒸烤而食的习俗，粽子最早应属此类食品。

在我国民间有过夏至的习俗，尽管就是一个节气，可有的地区过夏至的活动要超过端午节。夏至标志夏日来临。此时的饮食皆受气温上升的影响而有所取舍。《帝京岁时纪胜》中记载："夏至，京师于是日家家俱食冷淘面，即俗说过水面是也，乃都门之美品。……谚曰'冬至馄饨夏至面'京俗无论生辰节候，婚丧喜祭宴享，早饭俱食过水面，省妥爽便，莫此为甚。"这里记载不仅是平时吃过水面，遇有特殊情况，也吃过水面。这个习俗显然是更早的习俗纪实。但老北京人不仅夏至当日，只要一入夏，即以吃过水面为爽快。

过水面不同于一般的凉面，那面条的做法也独显京味特色，擀面切条即小刀面

比较普遍。而老北京人吃抻面之习，盛行京师。

抻面之关键是和面见功夫。先硬而后拃软，使面有韧力而筋道。抻面有大把、小把之别。煮熟捞出锅，过的是当时“井拔凉”，即胡同里井窝子打出的地下水，沁人心脾。过水面的浇头作料，有麻酱、花椒油等，有肉的作料浇头不宜吃过水面。

夏至后三个庚日（约一月，一庚日为十天）开始数伏，谓之初伏，十天一伏。一年四季里，伏天最难熬。

关于伏的说法，在我国自秦汉以来，对于伏有很古老的说法。《汉书·祀志》注：“六月伏日也，周时无，至此（指秦代——笔者）乃有之。”也就是说今天我们所讲的“三伏”，早在一千多年前就有记载。过去北京伏天一般在三十六七度，炎暑流火也就是中伏的十来天，热得人坐着就出汗。人们慑于闷热，吃得很少，但还是想办法尽量使胃口大开。《民社北平指南》中有关伏日吃食的记载：“人伏亦有饮食期，初伏水饺，二伏面条，至三伏则为饼，而佐之以鸡蛋，谓之贴伏膘。”

据此意在老北京人中传诵这样的谚

语：

头伏饽饽二伏面

三伏烙饼摊鸡蛋

俗话说冷在三九，热在三伏。此时以避暑为一要事，饮食则以清凉解暑之物为重。头伏吃饺子是为了迎伏日，祝愿平安度过。当然那时并不十分炎热。这里说的“饽饽”即饺子之别称。旧时新婚男女洞房日，煮得半熟的子孙饽饽。二伏的面是北京人的特有食品。这一个“面”就特指面条，人人都知其意，麻酱面，整条的黄瓜半头蒜，是老北京人在伏天里的一大乐趣。至于三伏的烙饼摊鸡蛋，则不一定都是如此，因为三伏里头就立秋了。

老北京伏日，孩子们有吃冰为乐趣习俗。街巷胡同有卖冰的小贩吆喝声“冰核儿噢！”那个“核”字吆喝声 hú，这里说的冰核就是散碎的冰块。

穷人家的孩子念不起书，十一二岁便承担家庭生活了。夏日卖冰核，秋后捡煤核，到大年三十还要送多半天的财神爷。

京都夏日之冰，即冬日从护城河和筒子河、北中南三海中的冰凿成大块，拉到冰窖封严储存的，北京的胡同不只一处名

为“冰窖胡同”的。上溯历史西周时代有藏冰、颁冰史实。《邺中记》说:“石秀龙于冰井台藏冰,三伏之日赐大臣。”古代帝王赐臣冰,历代皆有。《燕京岁时记》(清富察敦崇撰,笔记形式)内容记载清代京都节日中的各种习俗及游艺活动;兼及市声、市容的描绘,并保存了一些工艺与土特产方面的资料。在这本书里记述了颁冰、领冰的情况,“京师自伏日起,至立秋日止,各衙门例有赐冰。届时由工部颁给冰票,自行领取,多寡不同,各有等差。”

穷孩子们在冰窖门口,等拉冰的大车走后,捡起落地大小不等的冰块,用旧布包几层,装到八字把的独轮车或挎篮中,到街巷胡同叫卖,挣点小钱贴补家用。他们还各自有固定的客户。当时殷实的富户家里有冰柜,备夏日储食品用,所需冰块不多,由穷孩子按时每日送来,付给孩子一定的报酬。

夏日消暑,穷人有穷主意。那时庙会闹市有售雪花酪者,为北京风情一景。故事片《停战以后》中,北京东车站外的镜头里,有小贩边拉转冰桶边吆喝声:“给的多来尝的多,又凉又甜又好喝!”、“冰激凌来雪花酪,又凉又甜尝尝口头!”这

里所吆喝的“雪花酪”，就是小贩自制的简易冰激凌。还有固定摊出售刨冰。以备消暑饮用。所有用的冰都是天然冰。很不卫生。当时有钱人家由佣人做好的酸梅汤以备消暑，用冰镇凉，也是放在冰柜中。

乌梅煮汤消暑

乌梅俗名酸梅，是一味中药，是梅子未成熟的果实干燥后熏制而成。功能敛肺、涩肠、生津、驱虫，主治久痢、久嗽、消渴等症。用乌梅和冰糖熬制成水，即酸梅汤。一般家庭夏日熬绿豆汤消暑。市面上出售的桂花酸梅汤，在北京近百年以来，就属京都老字号信远斋了。

信远斋坐落在和平门外东琉璃厂西口路南，出售各种小食品，该号以夏日酸梅汤、冬季的糖墩，享誉京都。

北京的酸梅汤早在乾隆年间，市面就有售者。当时不少民俗著作和人文笔记中都有记载。就那一小碗清凉饮料，惊动了不少文人墨客写文，足见酸梅汤影响之深啦。

底须曲水引流觞，
暑到燕山自解凉。
铜碗声声街里唤，
一瓯冰水和梅汤。

这是嘉庆时经济学家、训诂学家郝懿行（1755—1823）在他的《晒书堂诗钞》中的竹枝词“咏梅汤”，所写酸梅汤影响之深远。

诗里的“铜碗”系老北京在街巷出售小食品小贩代市声之响器，有两个，大小各一，摞一起，用手掂起发出响声，亦谓“冰盏”。

《燕京岁时记》中也有关于酸梅汤的记载：

“酸梅汤以冰糖合酸梅煮之，调以玫瑰、木樨、冰水，其凉振齿。以前门九龙斋及西单牌楼邱家者为京都第一。”这里记的文字，要比郝氏所写晚些，九龙斋在前门瓮城内（即今箭楼与正阳门楼之间）历史很久了。咸丰时又有人写词说酸梅汤，也提到瓮城中的九龙斋。

20世纪20年代初，信远斋经营者萧某，行三，其祖经营书籍。清末萧氏后人从他业。萧三开始经营酸梅汤。50年代初这位少老板无意经商，嗜好京剧，成为京剧票房的打鼓佬。

信远斋所制酸梅汤是从江南自购的上好乌梅和冰糖，用红铜锅煮，过滤后按比例兑上京西门头沟妙峰山野山玫瑰做的玫瑰酱和湖北产的桂花卤，酸甜适度，桂花

香味四溢。人们从信远斋门前走过，恰逢后灶煮乌梅。人们纷纷传说信远斋门口潲水都用的是桂花泡的水，能香出一条街。

酸梅汤煮成系稠的酸梅卤，入冰柜时，再按比例兑冰水。喝时兰花瓷碗盛好，梅汤浮面一层冰碴，一口喝下从腹内往外冒凉气，多热的天，都感到暑气全消，而且丝毫不伤肠胃，实为消暑之珍品。

家庭也可照方熬制，如今家家有了电冰箱，用以镇酸梅汤，定能超过市场销售的各种饮料。江苏常州、西安市的食品厂生产的袋装酸梅晶，冲水后装入瓶内，放进冰箱，足以应付夏日之暑热。其味道虽不如当年信远斋之梅汤，但桂花之香亦可观。想喝信远斋的酸梅汤，没有那原汁原味了。市场上所售之瓶装酸梅汤卤，用水冲过，总感觉味道不对头。

炎热的暑夏，吃不下饭，有时就靠一些小吃抵挡一阵。胡同里有固定的摊位，出售凉粉和扒糕，这是夏日时令小食品，其味道从没改变，始终保持其固有的特色，因而形成传统。

荞面扒糕

近年结识的青年中，有一位对京味儿

小吃情有独钟，一心想把几样北京小吃学会，做出原来小吃的传统味道。一日来访，说起荞面扒糕，他自己做成后，硬得没法吃了，于是登门求教。听了他叙说操作规程后，笑得前仰后合，说："你那扒糕是和好的荞面，拍成小饼，上蒸锅蒸熟。好家伙，拿它砍贼合适了，准能砍出一个包来。"学生听了，十分认真地问道："先生，您说的真是那么回事，我都没法吃啦！可老北京的扒糕是怎么做的？"

用荞麦面打成稠稠的糨糊，关火后两手沾凉水抓一把热糊，拍成小饼入冷水中，冷却后即可切成不规则的条状，配麻酱汁、芥末糊，大蒜水、辣椒油和腌红根丝，香辣可口筋道利索，这才是地道的京味小吃荞面扒糕。学生问："先生，如今卖这种扒糕的，还有哪家呀？"我无以作答，因为我没有作调查，也没有人给我通报信息。

"扒糕是'勾'出来的！"

与扒糕同时在街巷中固定摊位上出售的吆喝："扒糕，凉粉儿哎！""酸辣凉粉儿哎！"

荞麦面是老北京的穷人吃，除扒糕外，就是荞面切条。荞麦面与白面掺和，切不成长条，只有三四寸长，一般是在夏

季吃过水荞面切条，炸花椒油或调芝麻酱，爽口滑润而有韧力。

民俗专家邓云乡先生（电视连续剧《红楼梦》首拍的民俗顾问）在谈到荞面时引用了《清宫史略》，其中有一则记载宫中日用品的单子：

“皇太后宫日用猪一口，羊一只，鸡、鸭各一只……白面十五斤，荞麦面、麦子粉各一斤……”这叫人很难理解，荞麦面一斤做什么用呢？年代已久，而且生活习惯也亦时过境迁，则无从考证了。

不怕摔的凉粉儿

纯绿豆淀粉打成浆水，锅内开水适量，如同打浆子的一般，将浆水入开水锅内，立即不停搅动，待成为透明质的稠糊时即可，装入一拃高带沿的方盘中，冷却后打成豆腐般的块。这种凉粉往地下摔绝对摔不裂。吃时可切成比较细的片丝。作料与扒糕相同，只是去掉红根丝，加入较多的醋，小贩吆喝：“酸辣凉粉儿！”

如今市场上出售的凉粉由于淀粉原料不同，做出的成品也就没质量标准了。受价格的局限，用绿豆淀粉做凉粉，成本过高，一斤绿豆粉要七八元，做成粉块，如豆腐般大的块，成本估计要三元，加上佐

料、人工，一碗凉粉得四元钱，谁吃啊？可市场出售的灰绿色的粉坨，一元一块，什么粉子做的？不知道。放入的添加剂是否有标准？不清楚。这就形成恶性循环，买真的嫌贵，明知质量有问题，那小贩哪天也不少卖，这种凉粉拌好后稍搁一会，便糟成碎块，那还怎么吃啊！过去商业上有句老话“货高价出头，贵的不贵，贱的不贱”真是经验总结。

夏日青菜多了，可由于天气炎热。做饭时有主食又有副食，真是够呛。瓜类菜不少，冬瓜、黄瓜、丝瓜、西葫芦等，各有各的用处。其中西葫芦即能吃馅，也能做菜做汤。但老北京人将西葫芦擦成丝与面一起调成糊，在铛上摊成菜饼，那叫“糊塌子”。

瓠塌子？糊塌子？烀塌子？

这三个名称，就是第一个字有区别，不少人写用第二个名称糊塌子，即是打成面糊在铛上塌成饼，那跟西葫芦有什么关系？应该写“葫塌子”才对呀！“烀”字在这里显然安错了位。烀白薯才是正字哪！据一位老北京人考证，这种吃食原来是用“瓠（hù）子”作原料的。说起来还有一段不见经传的说词。

瓠即指瓠瓜而言，学名“扁蒲”，俗名“瓠子”，又叫“夜开花”。原产于非洲及印度，不耐寒，我国南方普遍栽培，开白花，嫩果如丝瓜，长圆筒形，绿白色如葫芦。北方人用瓠子做菜，还得从明朝在京建都说起。

明成祖朱棣，称帝前封为燕王，民间说的“燕王扫北”的故事，说的就是他。北京昌平区十三陵中的长陵，是他的陵寝。朱棣从南京迁都北京而定都，国号永乐。在朱棣迁都过程中，强迫江南部分地区的庶农，随他一同北迁。同时有相当一部分官兵家属也随军进入北京地区而定居，但生活习惯未能改变。夏季人们喜吃自种的瓠瓜，或炒或做汤均合口味。可瓠瓜性喜温暖潮湿，北地不植。有的移民从家乡带来的菜种有瓠瓜子，就在居地试种，居然结出了瓜，但不如南方长得大。当时粮食紧缺，人们仍沿袭南方的吃法，将嫩瓠瓜擦成丝，放些粗粮和盐，用水搅成稠糊，在鏊子上摊成菜饼充饥，这是主副食合二而一的吃食，省去了做菜的开销。那鏊子与北方的铁饼铛不大一样。那也是生铁铸的，体积较小，内心不是平的，中间略突起一个鼓肚，有铸铁盖，四周有浅沿，较饼铛略厚。后来北方人也效

此法做塌饼。但北方不产瓠瓜，只好用西葫芦代替，味道相差无几，沿袭至今讹传为糊塌子，其实原名应是瓠子摊饼，后来就流传的是糊塌子。瓠子有一股子青气味，北人不习惯。瓠瓜中有苦的，不可食用，极易中毒，吃后轻者泄肚。这也可能是北人改用西葫芦的原因之一吧？

如今有的京味菜馆，将这项穷人的吃食捡了起来推向市场。配料也日趋商品化，除西葫芦外，加鸡蛋、葱花，还加点味精，在饼铛上摊成中饭碗般大的软薄饼，蘸醋蒜汁，清香酸辣极富特色，颇能开胃口，尤其是老人和孩子更喜欢吃。还要干稀搭配，吃罢塌饼，喝一碗棒子面粥，是很不错的京味便餐。在饭馆吃，每张三元，若是自己动手，一家三口人光吃塌子也就是五元钱足够了，而且吃得特滋润。

此时青菜中有一种茎类菜，年轻人不知何物。

苤蓝是什么菜？

某日设家宴招待出国的学生回国探亲，席上有一道炝苤蓝，香辣酥脆，颇受欢迎。学生问："先生，这是萝卜还是土豆？"听罢甚为尴尬。苤蓝是老北京人吃

腻烦的菜了。酱园子腌的什香菜用料和酱八宝菜中，用模子压成花齿边薄片等，都用苤蓝。受人欢迎的麻仁辣丝，也是腌苤蓝做的。如今的年轻人却一无所知。当年街巷中推车卖豆汁粥的小贩，随车带有中高两等菜。要一碗豆汁带一小盘苤蓝丝炝芹菜，要高级一点的咸菜如酱八宝、虾油黄瓜，需另付咸菜钱。

苤蓝学名球茎甘蓝，俗称苤蓝。北京人说这个菜名字，把那个“蓝”字念成lie，它还有个名称，“擘蓝”，除炒吃外就是腌菜，可炝苤蓝却独显京都特色。

炝苤蓝

苤蓝削去老皮，切菱形小片，行里人谓“象眼片”，带水放入容器中，置于冰箱里，过去是用天然冰镇过。另备香菜末、炸辣椒油、盐、味精，现吃现拌，拌菜之前炸几粒花椒泼于菜上即食，这道工序即所谓“炝”。

北京夏日，人们喜吃拌凉菜，简便易行，经济实惠。如黄瓜、芹菜、窝笋、菠菜、土豆丝等，皆如是吃法。当年的小酒铺也现做此经济的小菜，颇受酒客青睐，其实就是穷喝，但酒友之间聊天，实显无限情趣。现在喝酒的客人多一半是为了吃

菜。一瓶啤酒得要俩凉菜俩热菜，那怎么叫喝，那是吃，毫无情趣可说。喝酒不是为了吃那大鱼大肉，要的是那股子友趣亲情。

五月麦收杏子黄，桑葚、樱桃上市忙。

桑葚、樱桃——货卖当时

端午节到了，与粽子先后上市的有桑葚、樱桃和青杏。过去有小贩下街，吆喝"桑葚来—樱桃！"这是应节的吃食，也是哄孩子的东西，这个营生就是十来天，过了日子也就听不到吆喝啦，一年一度循环往复年年如此。于是人们就编了标题说的歇后语。这么句俏皮话，可道理不简单，说明自然界的某些规律，对于人来说，是不可违抗的。就说这季节的变换，谁也改变不了。不过桑葚这种吃食，可多年不见了。早市的摊上，到了季节有一两个小贩卖它，可购买者少得可怜，孩子们根本不吃，他们吃的零食比这高级多了，谁看得上面目可憎的桑葚。大人更不吃了，条件好了谁还吃那儿时的零食，它含着儿时清贫生活的往事，看见桑葚把好些事都勾出来了。

每到桑葚下来的季节，街上吆喝声，

太诱惑人了，磨蹭着向大人要几分钱买桑葚和酸杏吃，那黑桑葚吃到嘴里，舌头嘴唇像是喝了墨水，孩子相互之间还嘲笑着。那时的果子哪像现在一年四季不断？那时候五月份，什么果子都没了，其实就是有，也吃不起呀！只好用这有点甜味的桑葚解馋呗！

黑桑葚较少见，它是一味中药，功能补肝益肾，滋阴养血。主治阴虚、头晕目眩、失眠等症。含胡萝卜素，维生素 B_1、B_2、C 等。有一种饮剂，名桑葚蜜，主要原料即黑桑葚，是安眠镇静的辅药，桑葚还是制果酒的主要原料。

那时的樱桃可不是如今拇指大的长把樱桃。胡同里小贩卖的樱桃如大花生米的个儿，浅红色的小果子，应名说是樱桃，其实就是野生的一种酸果，叫“山豆子”，果内还有小白核，说是甜酸，实际酸酸的，除此之外，再没别的零食了。

清杨静庭《都门杂咏》中“端阳”一节有对桑葚、樱桃的记叙，而且与端阳节相提并论。

樱桃桑葚与菖蒲，
更买雄黄酒一壶。
门外高悬黄纸帖，
却疑账主怕灵符。

那个年月穷苦人家无力承担突发事件，用钱只好借那高利贷。每逢端阳、中秋、春节，怕讨账者催债，在门上贴咒符，以驱恶。说实话根本不管事，讨债的照样上门。借了钱的人心里总是放不下，成天过着揪心的日子，那股滋味儿留在老北京贫苦人们的心里。

立秋在三伏之中，节气已到，人们感到早晚不那么热了，中午依然晒得慌，那时的晚饭多是粥，晾凉了以驱散中午的暑气。按照习惯人们要熬荷叶粥。

荷叶粥　叶不粘米

这话从何说起？那荷叶不沾米，还叫什么荷叶粥啊！这可是老北京人夏季里饮食的一大特色，不管穷富到时都熬，也是为了应景，以示伏天过去了。名叫荷叶粥，可荷叶却不沾米，这看来不符合实际。北京有不少小吃的名堂与实物原料毫不相干。如“盆里碰”、“换糖咧!”、“抱猴哎!”、“栗子味的”、“没牙乐咧!”、“锅底烂化”，尤其不能令人理解的就是“驴打滚”。分明是黄米面黏糕卷红糖，外撒炒熟的豆面，和驴没有什么关系，驴也没打滚。有人穿凿附会地解释说，那黏糕卷在蘸豆面时，扑起的豆面像是驴打滚掀起

的黄土，这就更不对了，要真的这么解，吃着恶心不恶心哪！可就是这么叫，而且如今还是叫驴打滚。

20世纪80年代初，北京菜市口南来顺小吃店，恢复了几样北京传统小吃，其中就有驴打滚。一位老大妈打通州到了该店，对售货员说："您给我包六块驴打滚。"年轻的售货员不知其名，说："大妈，我们这是小吃店，哪有什么驴，还打什滚呀！"老太太瞧着玻璃阁子里放的驴打滚。售货员说："大妈，那是豆面糕。"老太太给完钱，自己叨唠着说："叫了一辈子驴打滚啦！活了七十多岁，就这么叫，如今驴不打滚了？可也是啊，当初叫什么不好！单取个驴打滚的名！"

前文所说的"盆里碰"，是穷苦人家吃煮尜尜（gá ga）的操作程序，也是俗名。棒子面开水烫过，冷却后做成方块，切片再改刀切成小丁。为了不使面丁散破，放在面盆里，撒上面粉，如同摇元宵那样，所以叫"盆里碰"，老北京的穷苦人都知道是什么吃食。而今"盆里碰"在年轻人中成了外国话，得请老年人当翻译。那本来就是北京的俗语，年代久了谁还听得懂啊！

"换糖咧！"是卖烀白薯的吆喝声，言

其所售白薯甜到可与白糖交易。要是遇到一位不知情的听了这吆喝，再看看实物，准得说："谁那么傻？拿糖换白薯吃！"这不是抬死杠吗！您还别说，真要遇上吃主，你给他白糖，他未必真换给你，烀得烂化的甜如蜜的白薯，和白糖根本不是一个味，人家就愿意吃那口。"锅底烂化"也是卖烀白薯的吆喝声。

"抱猴儿咧！"这是卖面瓜的小贩吆喝声。当初北京每到中秋前后，有一种似小排球的甜瓜上市，人们都称作"面猴儿"。有人买一个就得抱着，所以吆喝"抱猴儿"，您当是抱活猴儿呢！

"栗子味儿的！"麦收后，农田还赶种一茬白薯，是在割完麦子的地里栽的，所以叫"麦茬薯"。生长期短，块也不大，收完后再耩麦子不误地。这种白薯蒸熟后凉吃干面甜，亚赛栗子，故这样吆喝。如今那个体炒货摊，减少饴糖量，炒出的栗子甜度不够。老人们说："真是调个儿了，白薯味的栗子。"

"没牙乐"是出售一切绵软食品没有牙都能吃，都可以这么吆喝，卖的是什么您得自己看。您想啊"没牙乐"，那吃的得多烂化呀？

这些吆喝声，伴随失去的岁月，已经

走入历史的长河之中，尽管有几十年没听到了，可还能分辨真假、还能听出够味儿不够味儿。所以在某些以老北京为背景题材的电视剧中，出现京味民俗方面的场景和语言，使老人大笑不止，不是那情节可乐，而是笑那胡说乱来，露怯啦！现了大眼，看了着实可气而嘲笑。足见编导缺乏必要的常识，老人们说："有些电视剧中的假相，也应该由观众投诉打假，也要求给予处罚，纠正其对观众认识的污染。有几处实在不像话。"

画面出现卖半空的小贩，竟然在大白天，吆喝声也不对，这就完全背离了史实。卖炭的背着褡裢，手摇货郎鼓，扛窝脖的用背扛着箱子，这纯粹是瞎编乱造。乡下娶媳的场面，抬轿的人光着大膀子，穿着挽裆裤，脚下蹦起老高的尘土，完全是对中国民俗的亵渎。老人说，打从实行轿子迎娶那天起，在中国就没有这种现象出现过。出租轿子的供应全堂执事，谁家放着执事不用，反而甘心愿意自己现眼？这些都属民俗方面的问题，也与吃的有关，荷叶粥也出现类似的现象。

只要是北京的荷叶粥，应该是将荷叶洗净，待米粥熬好，将荷叶扣在锅上，再将锅盖压在荷叶上，使热气腾向荷叶，滴

下水汽，构成特殊味道的粥，待冷却后兑上白糖和桂花，这才是地道京味儿的荷叶粥哪！

前者电视节目的人物专访，嘉宾是一位影视演员，能书善画，在他家里来了几位朋友聊天，然后主人招待友人喝荷叶粥，主人亲自下厨熬粥，竟把整张的荷叶放入锅中，与米一齐煮，成了名符其实的荷叶熬粥。有人抬杠说：人家就愿意这么做。我不抬杠，可这与应该怎么做是完全两回事。

卖半空应该是秋后晚上吆喝："半空多给！"窝脖搬运东西是用后脖颈子扛。卖炭的是推车或挑担，手摇一个小盆大小的鼓，而且是提鼓把，鼓槌儿左右摇动。当然各地的风俗不一，这里说的京味儿民俗及饮食，而且是20世纪30年代至50年代初北京的实情，有老人的亲身经验，也有老人亲眼得见。正如外地人喝豆汁一样，尝了一口觉得味道不对，悄悄对掌柜的说："你那豆汁都馊了，千万不要卖了。"敢情这位是青岛人，青岛把豆浆叫做豆汁，才出现这样的误会。豆汁及其喝法只有北京人是这样。在河北南部、河南北部一些地区称北京的豆汁为粉浆，当地用粉浆及小米等熬粉浆饭，同样是酸的而

且是咸的。

伏天喝豆汁是老北京人多年形成的饮食习惯，外地人是喝不来的，尤其是农村人，说豆汁是泔水。而北京人若不会喝豆汁，起码不算完全的北京人，当然这个标准今天已不存在了。

厂甸豆汁张

老北京厂甸的豆汁张享誉京城，在和平门外南新华街安平里口外路西的吕祖祠南侧，张记豆汁摊常设这里。每至夏秋季喝豆汁的人接踵而来。春节期间的厂甸正月初一至十五，张记摊前喝豆汁的人，里三层外三层，站在摊前要想坐下喝碗豆汁，站上十分钟那是幸运者。

当时胡同街巷中，有流动小贩，卖熟豆汁。小贩推双轮车，车上有一面平板，板上放几个装咸菜的小坛。车把上跨两条窄长的条凳，车槽两边各有一条半尺宽的荷叶板，支起来可放碗碟，车把前有个桶式沙锅，装熟豆汁，槟榔勺一把，锅下有炭火保温。小贩吆喝声北京人听着都过瘾。

“豆汁儿——粥噢！”

吆喝的是粥，可是豆汁里一个米粒也没有，这是人们都清楚的。北京的大人和

孩子都有喝豆汁的瘾，天气虽然热，可喝下两碗热豆汁，有烫嘴的更好，直到脑门子见汗，等汗落下去，下午这半天备觉痛快。有人问豆汁到底是什么做的，为什么那么吸引北京人。

豆汁是粉坊做粉丝和粉芡的下脚料，又名小浆子。它是发酵的绿豆磨浆后，过滤的下脚料，酸而不涩，入口细品后劲，略有微甜味，卖生豆汁的小贩吆喝“甜酸豆汁！”《燕都小食品杂咏》中有一首诗，写的是豆汁“糟粕居然可作粥，老浆风味论稀稠。无分男女齐来坐，适口甜酸各一瓯。”

豆汁确有祛暑之功。当初城外头的粉坊做粉丝是纯绿豆的，在制作流程中出的酸味汤水。乡里的大道上，伏日暴晒下，赶车的把式走到粉坊门前，大车不停，把式进门喝两碗小浆再去追车。别管头顶多毒的太阳，这半天保准不会中暑。绿豆本身有解毒清热去暑之功。中药常识中有这么一条，就是喝完汤药后，在一定的时间内，不可喝绿豆汤、吃绿豆制品，因为绿豆有化解草药功效之能。绿豆皮也入中药，名“豆衣”，是解暑清热的佐药。干的绿豆秸是治外科的一味佐药，名为“陈久绿豆穰”。

关于豆汁张还有一段真实的故事。

中美关系解冻之后，一位美国人代父在中国北京寻找其父在世时的朋友，就是豆汁张。其父在抗日胜利后来到北京，春节期间到厂甸看游人，了解中国北京的民俗民风。在豆汁张摊前，看到那么多人等着喝豆汁，他觉得这是一件奇迹。于是和豆汁张谈了话，又合影。美国人回国后在期刊撰文写这档子事。逝世前叮嘱其子，有朝一日能去中国北京，务必找到豆汁张，以了此生之夙愿。这位美国人之子通过外交部门转达了此意。

此时豆汁张已是近七十岁的人了，饮食公司几经打听找到了他，让他穿上工作服在豆汁锅前迎接了这位美国人，并且合影。美国人回国了，豆汁张也回家了。有人看了此景，说："这叫什么事啊？敢情美国人也真好蒙。"

夏末已逐渐爽快，立秋日过后京都不管哪个阶层的人，都有"贴秋膘儿"之习俗。

贴秋膘儿

贴秋膘儿是老北京人在伏天过后的立秋日，例行习俗，就是在饮食方面进行一番小的调整。意在将伏日少进饮食之亏补

回来，气爽之时正好改善改善。当时殷实人家和清贫户，那“膘”的质也有较大的差异，但都有所变化，它代表着不同情况人们的一致心愿。

此时的社会条件，对于吃无非是烤、涮之类的肉食，足以贴得过去。而平民人家则采取经济实惠的东西，一般的是吃饺子，吃肉馅好点儿的立秋饺子，北京民谚有“好吃不过饺子，舒坦不过倒着”，要说这个标准也确实不高。买上二斤羊肉硬肋，自己剁馅，西葫芦擦丝，全家敞开吃一顿，也就齐了。至于那“倒着”也就是躺在炕上闷一觉。那时候的人活着很实际，办能办到的事。还可买上几斤肉炖一锅，那可就是大解馋啦！夏天的亏空补得回来与否，先甭管它，吃一顿挡饿的，那才是真格的。经济条件好的人家，也不过是涮肉而已。

天气逐渐凉爽，河鲜儿陆续上市。

河鲜儿

河鲜儿是水生植物食品的统称。京西海淀一亩园的河鲜儿在京都独占鳌头。包括莲藕、莲蓬、荸荠、菱角、鸡头米、茨菰等。北京人吃藕讲究“红花莲蓬白花藕”。莲藕的特制品有江米藕、凉拌藕

(甜、咸)、炸藕盒，还可清炖小排，又是做京都小吃“果子干”的辅料。如果买到便宜的藕头，还可以做馅。荸荠、菱角、鸡头米等，则是秋后孩子们的零食。

江米藕，京都做法是向鲜藕中塞江米，上锅蒸，熟后冷却可食，要撒白糖、桂花汁。上海城隍庙的糖藕与京都做法却不一样。1999年10月到上海，在城隍庙正对面，有一家食品店，门外戳一块木牌：城隍庙传统小吃“桂花糖藕”。颜色是咖啡色，整根出售，中间也有江米。据售货员介绍说：“这种糖藕在上海有百年的历史了，味道蛮好的。”该店生意很兴隆，买糖藕的人也不少。

北京的江米藕，早在1935年前后，胡同小巷有小贩出售。如今小贩没有了，那街市食品消失的岂止江米藕啊！那时下街的小贩卖河鲜有两三种，可只吆喝：“鲜菱角哎——老菱角！”

“鲜菱角哎——老菱角！”

20世纪30年代以来，京都城内街巷胡同中，每到秋爽之时，便有小贩下街卖河鲜。最常见的有菱角、荸荠、老鸡头。小贩用手罩住自己的耳朵；吆喝“鲜菱角哎——老菱角！”。这一嗓子能打出二里

地，就是那深宅大院的后院，都能听得真真的。

北京的菱角为淡水水生植物，叶三角形，开白花，叶柄为一气囊，浮于水面。菱角成熟后为一黑绿硬壳，整个的模样就像张开翅膀的小蝙蝠。小贩出售的菱角有生熟两种，还有老嫩的区别。

菱角的外壳很硬，不易剥开。小贩特备一把剪子式的小铡刀，先将两头翅尖剪去，然后将菱角立面置于铡刀刃下，铡开两个剖面，那菱角肉白白净净卧于半壳中。嫩的可生吃，鲜嫩微甜，味道极似荸荠，但甜度有差。老菱角煮熟，面嫩清香。老菱角肉干透后，剥去外壳谓之菱角米。当初清末宫廷御膳房每至腊月初八日，给皇上、西太后熬腊八粥，各类豆米中不可缺菱角米，名曰"米"，其实不属谷粮，而归于果类。老菱角还可磨成粉，与藕粉相同，给老人、孩子开水冲成糊，加糖味道甚美，然北人不习用之。

小贩自京西海淀趸得河鲜，收拾好了，装手推车中，到城里叫卖，度日之难实实艰辛。

芡实——老鸡头

"老鸡头"是俗名，还有称作"鸡头

米”的，果实又称芡实，也是它的学名。老鸡头全身是刺，像个小刺猬，浮在水面，开紫色花，鲜艳漂亮，花落后顶端留着是一撮尖尖的萼片，极似公鸡之头，俗名“老鸡头”由来于此。中医说芡实入药，可作健脾、涩精药，主治脾虚泄泻、遗精及带下等症。芡实还可制酒和淀粉。生活中常说“勾芡”，即源于“芡实”。如今的淀粉的原料已有多种，白薯、土豆、玉米，但粉芡之名仍保留下来，实际早已名不符实了。

小贩用铁钩戳住鸡头，用剪子剥开外皮，芡实一个个滚了出来，圆珠形的芡实外，裹一层色彩斑斓的透明薄膜。成熟的芡实剥去淡黄色的外壳，晾干即是所谓“鸡头米”。鲜嫩者煮熟可吃。芡实同样是高级腊八粥的用料之一。

煮茨菰

如今知道这种水生植物的年轻人可不多了。儿时在秋后到河沟两边的泥沼中挖茨菰，回家洗净煮熟可吃，也算是不花钱的零食。

茨菰学名“慈菰”（也作“慈姑”）虽是水生植物，可不生在水面上，它是叶子生出的茎，钻入泥沼中成为球体，头顶上

有一尖尖的芽，这个球体就是茨菰的果实，可作蔬菜，也可制成淀粉。茨菰的生成过程很似落花生，它的大叶子很有特色，是大三角形，与叶柄联结处，两叶尖向下垂成双勾人字形。茨菰全棵中心生出箭茎，茎头一簇小白花。

茨菰叶的形状，在京剧舞台角色装饰上得到充分显示。短打武生及武旦，在额头处正中嵌一个黑色绒制的三尖叶状，是茨菰叶的原形变化而得，就叫“茨菰叶”。某些剧中人物的特殊身份需要，在头饰上插茨菰叶。如《武松打店》中的武松即佩黑绒制的茨菰叶，而孙二娘的头饰即闪光的水钻制成的茨菰叶，构成人物面部的整体美。

河鲜中的荸荠可加工成罐头，去皮后的荸荠成一个个白色的小圆墩，名为“清水马蹄”。这个名取得非常形象，虽不知出自何人手笔，已成为荸荠的俗名了。

荸荠不仅作为小食品，更多的用项为席面配凉菜和炒菜中的辅料。如鲁菜中的滑溜里脊，配菜时辅料应有马蹄片、水发木耳，既配色又调剂口味。黑、白、粉（肉片）三色鲜明。荸荠因此菜的甜口而设，当有一定规范。酱炮肉丁亦有用荸荠者。

煮荸荠在河北省南部乡镇，春节赶庙会期间，一直是当地乡民所熟悉的小吃，而且形成传统。河北的大名、河南的南乐等县，距运河近，因而产荸荠，小贩吆喝“煮荸荠！”带着当地的乡土音，构成六十多年前乡间风情。河荸荠个儿不大，而江南的水利发达，荸荠品种不一，个儿大色黑，因有“南荠”之称。有糖渍南荠的风味小吃。

暑熟的伏天终于在立秋来临之际，不得不收敛起它那赤烈的威力。早晚的凉爽，使人们身上不再发燥，心情自然爽快多了，这是一年最爽的季节，可是操持家务的主妇，也要为一家人过冬的吃穿，开始了无尽无休的忧虑。

老北京的凉秋

北京的秋天是四季中最美的季节，景色美，吃食美，人们的心里也是爽美的。写到书本里的秋天，叫“金秋”，金色的秋天，听着这个词，心里都是痛快的。步入七月早晚气候都是爽身的。“秋后一伏热死牛”，人们把立秋仍无凉意，叫做“秋老虎”、“秋傻子”，但不管怎么热，也是“兔子的尾巴——长不了”啦。

秋天是丰收的季节，青菜丰盛，光是萝卜就有几种：象牙白、胡萝卜、变萝卜、卫青、水萝卜，还有腌小酱萝卜的“二缨子”等。瓜类也陆续上市，南瓜、倭瓜、绞瓜、西葫芦、老洋瓜等。青菜的价格也较便宜了，平常人家的饭桌上，五颜六色的青菜也多起来，人们可以大量吃青菜了。莴笋、芹菜、蒿子秆、蒜苗、秋菠菜、小白菜、秋黄瓜、秋扁豆等，陆续出现在菜车和菜摊上。秋果也随着凉爽的秋风到来而下树了。京白梨、虎拉车、槟子、李子、鸭广梨、酸梨、山里红、海棠，几乎同时挤向市场。孩子们爱吃的黑枣、酸枣、杜梨，也摆在了闹市的地摊

上。

秋天凉意使人们不再怕天热而影响胃口，条件稍好的人家，开始打鱼肉的主意，也只能市上有什么吃什么。此时在家里吃涮肉是很方便的。老北京称之为涮肉，也就是涮羊肉，那时没有其它肉可涮。如今可入锅子的吃食太多啦。而过去仅就羊身上肉的部位不同，名称也有差异。

上脑、三叉、黄瓜条

涮羊肉的肉片因取自羊身不同部位，名称也有差异，与现在冻肉卷机器切的肉片，完全不是一回事。这类冻肉片涮出来肉色灰暗，大大影响食欲。

上脑，即羊脊骨中的长条嫩脊肉，肉质细嫩，每只羊只有两条。

三叉，即脊骨后部与后腿部相连呈三叉形的瘦肉。

黄瓜条，即里脊，是所有羊肉中最细嫩的部位，其形极似小条黄瓜，因而得名，还有磨裆、后腿等。

以上的肉切出的肉片面积都不大，只有后腿部分可切出大片。肉片必须是纯瘦肉，而不得有白色的膜及其它杂肉。当初北京东来顺羊肉馆，对肉片有一定的规

格，一两羊肉要求切七、八片，而且完全是手工切鲜肉，这是东来顺的特色之一。另外作料的配制也有独到之处。20世纪20年代起，以东来顺为代表的纯正京味涮肉，在人们心目中，有深远的影响。

老北京的涮肉

看到这个题可能会有人说，怎么不说涮羊肉？问得好。北京人只要说“涮肉”不用多讲，大人小孩都清楚，根本用不着解释，就是涮羊肉。只要吃客要涮肉，没有其它肉可涮，清一色——羊肉。吃客到餐馆对伙计说：“扇一个。”伙计必问您：“几位？”答话：“仨人。”就齐啦。那时的火锅用木炭生火，所谓“扇一个”是指伙计用鸡毛扇子，扇那点着的锅子。仨人吃，也就是说，有一个小火锅即可，为的是省炭，当然锅底价也不一样了。

客人除去要上述三种肉片外，还要一盘羊尾巴油或是羊肝。吃涮肉的要点之二，就是配作料要求“全”、“质高”。王致和的酱豆腐，有人说用南方腐乳，那不是老北京人。小磨麻酱、六必居的韭菜花、天津的虾油、高酱油，香菜、大葱、姜，均切末，另附桂花糖蒜。如果有吃辣椒的，要一小碗辣椒油，齐了，其它作料

任何东西都不能有了。这就是老北京正宗正味的涮肉调料。另外还有一些辅料，有冻豆腐、白菜头、粉丝、绿豆杂面，还有不可缺少的芝麻烧饼。而今保持这种规格的涮肉，北京还剩几家，不得而知，更多的是几种海鲜，肥牛以及各种青菜，甚至把蒿子秆、冬瓜、鲜菇等等，一大堆杂货，统统塞入锅子里，就那么一咕嘟，这与京味涮肉完全是两码事。中国的饮食名堂与实质，是前辈厨艺匠人多年的经验总结，该用什么不该用什么，是有一定之规的，不能乱来。四川菜、湘菜中都有类似火锅的菜肴，但实质内容有很大的区别。如同包子那样，有小笼包、水煎包、灌汤包、水晶包等，各有特色，从而形成各个地方特色，道理也就在这里。老北京除涮肉锅子外，还有一种锅子，叫什锦锅子。名为"什锦"，又有真的什锦和折罗两类。从某种意思上讲，这是中华菜系之根本。不然的话，全国各地的包子一律用统一调制的馅子，所有的锅子都涮约定的几种料，走遍全国吃包子，涮肉都一个味，行吗？不行！应该肯定饮食的改良革新与胡掺乱兑不讲地方特色、继承传统风味与顽固保守，是本质不同的两种概念。

近日偶遇老友，聊及此事。他有一次

在西城的一家名涮肉馆吃涮肉，服务员很热情，知道老人来吃涮肉之后，立即陆续端上肉片、作料等。他说："等等儿，我们还没要肉哪！忙什么?"服务员静心听他要肉："一盘上脑，一盘黄瓜条……"服务员说："我们这不卖脑，黄瓜条倒是有。"不一会端来了一盘甜辣黄瓜条。他一看笑着说："把你们经理请来吧！"服务员请来一位女经理，他问过后，这位经理也只知黄瓜条就是凉菜拌青瓜，他说："你们开的涮肉馆，可不知道上脑、三叉、黄瓜条？就涮那冻肉片！那我干嘛上你们这里来吃啊！在家里我自己就涮了!"经理还是大爷长大爷短地叫。他说："得啦，我谢谢各位的盛情接待，对不起，我走错地方啦!"

我听了哈哈大笑，他也没真的生气，却说："您说，这叫什么事啊!"

过去吃涮肉一般要在中秋之后，这个季节在口外的河里已见冰碴儿，圈羊饮水就是这带冰碴儿的水。天已有寒意，内外夹攻，出于动物的御寒本能，才能上膘防寒。此时的羊肉才逐渐肥美，肥中有瘦，瘦中有肥。这是自然规律。三伏天的羊肉能与之相比吗？半片羊肉挂起来像条毛巾。

再举个简单的例子，涮肉中放香菜，调味作用在于解腥的同时，还有解表作用，既便有人吃了涮肉不适应，香菜可起到调解作用。这和有些人不爱吃香菜或根本不吃香菜，也完全是两个概念。中国的饮食文化被誉为瑰宝，道理也在这里。该不该用，爱不爱吃，不能混为一谈，再说一个反面的笑话。有人最爱吃臭豆腐，若是把涮羊肉中调料酱豆腐，一律换成臭豆腐，那会是什么味道呢？目前还没发现有这样做的呢？哪位想试试，看看结果会怎样？

20 世纪 40 年代中，北京有几家中型饭馆，为大众考虑，创立了一项低消费的涮肉形式，取了个受大众欢迎的名字“大众火锅”原来叫什么名？

共和锅

“共和锅”后来改名“大众火锅”。用一个中间挖圆孔的大圆桌面，圆孔中卧一个特号的铜火锅，用一块块铜板将锅肚内隔成相等的梯形隔断，铜板上有不少小孔，放在锅内，锅内的水都是相通的。锅下有火，锅内水咯哒哒响。吃涮肉的人，各备一小碗作料，肉仍是论盘出售，可是不再收锅底钱，因此很受大众欢迎。另外

每人有两双筷子和一个小漏勺，长的六道木筷子涮肉不入口，另一双短竹筷入口，人们都很自觉讲卫生。在前门外西柳树井德寿堂迤西，有一家中型清真饭馆，字号是烤肉刘，平时卖清真炒菜、馅饼、肉饼，秋后增添烤肉、涮肉。届时店门外戳一个木板，用大白粉写着“新添共和锅”，每天座无虚席，多是中等生活人士。烤肉刘的共和锅在京都颇负盛名，该店生意异常火爆。

我所在的那个百货公司，字号简称“售品所”，每到中秋前后，都要吃一次北京的烤肉，它与朝鲜的烤肉大不相同，这就是前文所说的不同风味。北京人吃涮的是羊肉，吃烤的，就是牛肉，这是绝不能混淆的。北京的烤肉是选鲜嫩的牛肉，切薄片，拌好作料，讲究用高酱油、香菜段，葱姜丝，味之素等，浸泡拌匀，然后将肉片在“炙子”上爆。“炙子”是用一指厚的生铁条，横竖紧搭在一起，成圆形直径二尺多的平面铁铛，铛下有三根铁支腿。将炙子架在一口大铁锅上，锅内烧松树枝、松木板，将炙子烤热。都说是烤肉，其实那肉并不见火，说得确切是“爆”。

1946年初中毕业后，在前门外大蒋

家（今大江）胡同中华百货售品所作练习生。这家股份有限公司每到立秋后，要吃一顿烤肉，以示贴秋膘。从前门大街廊房二条口外壹条龙（南恒顺）饭馆借回炙子。当时壹条龙老韩掌柜的，已改经营日用小百货。将炙子架在店后院中央，店对面羊肉床子王掌柜送来切好的肉片，厨师李福永配好作料拌好肉片，烧的是进货箱子拆下的松木板。每人拿一双六道木的大筷子，将浸好的肉片往炙子上一铺，热气腾腾，肉香、柴香，一般清香之气，冲向上空。对门厚德生油盐店和小蒋家胡同口上惟一糕点铺的伙计们，闻到肉食之气，都说："售品所一准是又吃烤肉啦！"

当时那大户人家在这个季节，还讲究吃菊花锅子。主料有鸡或鸭块、海参等，特地用自家培植的白菊花，放入锅子里。其味道听说是鲜美无比，别有一番风味。如今不知哪家大款吃菊花锅子？

芫荽产于地中海

涮羊肉中有一样不可缺少的辅料——香菜。香菜学名"芫荽"，又名"胡荽"，原产地为地中海沿岸，我国各地均有栽培。至今天津、河北南部及河南部分地区，人们仍直呼其学名"芫荽"，不过那

"芫"字，误读作 yān，只有北京地区和东北一带称之香菜。香菜有一股特异的香味，果实可提制芫荽油，它还是一味中草药，性温、味辛，功能解表，透发麻疹。

香菜作为蔬菜中的调味添加剂，在一些菜肴尤其是汤菜中，如果缺它，则味道大减。清真菜肴中有"芫爆散丹"、"芫爆里肌"等，直接以芫荽命名，足见其重要。有的饭馆在菜牌子上写成"盐爆里肌"，试想炒菜中缺的了盐吗？为什么单写"盐爆"字样？是不懂还是无知。一字之差可以看到那饭馆的菜能是正规的烹调手艺吗？

老北京的菜肴和小吃中，需用香菜调味的，不下十多种。最常见的有：涮肉、烤肉、爆肚、牛肉面、羊杂碎汤、炸豆腐丸子、馄饨、羊霜肠等，都离不开香菜，因而菜的味道得以升华。在山东菜系中有酸辣汤和醋椒汤，都用香菜调味。老北京的有些小菜，如拌茄泥、独咸茄、炝苤蓝，汤菜如羊肉汆丸子、汆冬瓜、汆酸菜等，也都得用香菜调味。老北京人吃羊肉汆面，如果没有香菜，宁可不吃汆面。可见香菜在北方菜系中的地位有何等重要了。为什么说"在北方"？这是因为有相当多的江南人很不习惯吃香菜，所以在用

餐时，有关香菜调味的菜、汤，不要香菜，因而使之大大减色。

附：香菜可根治荨麻疹

北京的春秋两季天气变化无常，尤其是春季干燥多风，极易引起某些脾湿者的皮肤过敏，周身隆起片片肿块，学名为“荨麻疹”，俗称“风疙瘩”。奇痒难忍，虽挠得皮肤见血，仍不能止痒，极容易使皮肤感染、溃疡。用芫荽可以根除。

取芫荽200克，不去根洗净，整棵放入沙锅中（切不可用铁锅）水三茶杯，煮约三分钟，将锅内香菜水盛出半杯。其余菜水倒入洗脸盆内，温度适中，用整棵香菜蘸原汤搓患者身体，前后心、手脚心及关节里处通搓一遍，然后趁热将半茶杯净香菜水服下，卧床用被子盖严，头部用毛巾盖好，患者如能睡一小觉最妙，以通身见汗为宜。然后逐渐撤去毛巾，宽松被子，待汗落身爽即可。两天之内暂不洗沐，忌食鱼、香椿、羊肉一段时间为好。

幼时患此症，正值舅父自河南来京，口诉此法治癒，今已逾古稀从未复发。小儿四岁时亦出荨麻疹，用此法治癒。今已过不惑之年，从未再犯。将此方转告亲友多人，效果均好。

中秋节将临，为一年三大节令之一，气候凉爽，胃口大开，准备在这个全国多数人都庆贺的节令中合家团圆，月下共餐，以示美满和谐团团圆圆，中秋传统食品近千年来均为月饼。

过去的岁月里，节令食品、饮品，在传统的民俗活动中，只能是在过节时才能品尝。如饺子、元宵、月饼、粽子、腊八粥等。在人们欢聚一堂的餐饮中，共同分享亲情，纳吉庆驱邪祟，这是一种平民精神，平常是不这样做的。说来颇令人深思。在民众的岁时节令中，没有任何人下达命令，更没有人出面组织，人们之间也不用相互打招呼，却能在节令之日，统一行动。煮元宵、摆灯会、吃粽子、放河灯、分团圆饼、赏月登高、除夕守岁、吃过年饺子……是何等的步调一致，全国上下年年如此岁岁照常，人们不以为然，那是被一种文化所驱使，在很自觉中不自觉罢了。

如今生活大大提高，过去的节令食品随时可以买到，人们的观念也在不断地起着变化，于是流露出“过年没意思”、“过年没劲”的说词。其实对老人们来说，并非都是如此。过去每逢年节，若无能力购买应节食品，有一种无形的压力。凡具有

一定承担能力的家庭成员，若是不买回几块月饼来，街坊四邻会说这家当家主事的人，不会过日子。最不济在八月节前一天也得买几块自来红自来白，全家分吃。若是孩子在门外玩耍，当家主事的也得打发大点儿的孩子，把他们叫回屋，还得大声地喊着："回来晚啦，吃不上月饼了！"在除夕之夜，更使人难忘那穷苦人家的凄凉的景象。是日家家剁肉，准备包年夜饺子。有的人家里当家的还筹措不出过年的钱，主妇含着泪拿着菜刀，在案板上用刀背剁鞋底子，发出声音，那是告诉邻居，我家也在剁肉。这可不是随便说的，而是真真切切的实事。如今谁家还能体会到这种无形的压力！天天如同过年，真到了春节，自然不显特殊。如果还按过去的平日生活那样安排，一个月也沾不到多少肉星，谁也会自然地要盼着过年了，就是这么个理，这是谁也否认不了的事实。

中秋团圆饼

中秋日吃月饼、拜月的习俗，先秦时代已有，至唐代已成风气。传说与唐明皇梦游月宫有关。唐王梦中到了天宫，看到凌霄殿中灯火辉煌，数日不辍，饮酒对月，吃带馅的小饼，后因此成为民间习

俗。

北宋太宗年间，始定八月十五日为中秋节。

中秋节又称“仲秋节”、“团圆节”，是日恰值三秋之半，故名“中秋”。两汉时已成雏形，但当时是在立秋日为中秋。至于吃月饼的习俗，宋代方成风。“月饼”这个词据记载始于宋代。北宋苏东坡有咏“小饼”诗：“小饼如嚼月，中有酥与饴”。以饼喻月，首次将“月”和“饼”联系在一起。

明代“月饼”一词才见文字记载。明·田汝成《西湖游览志余》：“八月十五日谓之中秋，民间以月饼相遗（旧读作wèi），取团圆之义。”月饼最初均在家庭制作。清·袁枚《随园食单》中记载有月饼的制法，并称其“食之不觉甚甜，而香松柔腻，回忆寻常。”至于月饼在市面出售，不过二百余年，而且制作甚为精细。

老北京的饽饽铺每逢节令，必推出应节食品，以满足各阶层人的需求。那时都称这类商号为饽饽铺或点心铺。那时的铺子多是前店后坊。大栅栏有聚庆斋，前门大街有清真祥聚公、正明斋和通三益，这些店出售的月饼品种不外乎提浆、酥皮、赖皮、自来红和自来白。另外还加工定做

团圆饼，按分量计价，每个团圆饼一斤至三五斤不等。月饼馅仅是冰糖、桂花、桃仁、青红丝等。酥皮的馅有枣泥、豆沙、果料、五仁等。抗日胜利后，北京市场上才有了广东月饼，馅子与众不同，是按果料分类的馅，价格较贵，平民人家望而不及。

那时平常人家为了应景，也买几块自来红、自来白，给孩子和老人吃。更多的精力是主妇亲自动手蒸团圆饼。用半发面做成海碗大的面片，上码小枣、红糖和果料、桂花、玫瑰酱等。这是最底一层，再做逐渐小的面片，间隔同样的果料，这样有五六层则成塔式的层饼。这种习俗已沿袭了几百年。对于月饼的记叙，几乎所有民俗方面的书文，都有文字。《帝京景物略》：“八月十五日祭月……月饼月果，戚属馈相报，饼直径二尺者。女归宁，是日必返其家，曰团圆节也。”《酌中志》说：“至（八月）十五日，家家供月饼瓜果……如有剩月饼，仍整收于干燥风凉之处，至岁暮合家分用之，曰团圆饼也。”《燕京岁时记》也说：“中秋月饼，大者尺余，……有祭毕而食者，有留至除夕而食之，谓之团圆饼。”

那时的中秋祭月饮食活动，多以家庭

为单位进行，除增进长幼亲情，还要与街坊相互馈送，以联络彼此感情。晚间女主人主持拜月祈福，家小均向月三拜。旧有“男不拜月，女不祭灶”之说。

1946年举家迁津沽，每逢年节必在崇外高家营北横巷大妈家欢聚。北屋二嫂蒸的团圆饼，全家分食，必有我一沿。三哥不在京，也要留一沿，候除夕返家馏热后食之。

近年来商家大作月饼文章，动辄千元一盒，其装潢甚是堂皇豪华，实为喧宾夺主之蠢行。京市民众消费水平定在哪个准星上？商家竟头脑发热，如坠云雾，万般炒作，犹如旧时摊商之嘈杂叫嚣。结果剩货削价极低，亦无人问津。无奈求之于环卫部门，月饼竟成垃圾，环卫部门增加工作量，而另索运费。当代精神文明大环境下，如此暴殄天物，实实罪过也。过去的点心铺每逢节令岁时过后，也有少量余货，可制成“缸炉”饽饽，价格甚微，平民百姓争购，谓之“二次回炉，食之有福”。当时经营者尚能眼往下看。他们非常清楚，大宅门中有几人？全城百姓何其多，光挣大户人家钱的买卖，那是小街窄巷，能挣到全城老百姓的钱，才是通天大道哪！

"缸炉"饽饽这个词，在20世纪30年代的平民百姓家是很平常的。若遇亲友子女生儿养女谓之"坐月子"，七姨八姑亲家母，都到点心铺买二斤"缸炉"送去，无非是联络感情而已。可见缸炉甚受欢迎，因为酥软好消化，是它的极大特点，况且价格便宜，也是受欢迎的重要原因之一。

"七尖八团"

"七尖八团"是北京人吃河蟹的标准规格，指的是七月（农历）吃尖脐，八月吃团脐。在北方河蟹产地，以河北省胜芳镇为最有名。蟹肥时，当地渔民在河沟水叉两侧，水草滋生的泥窝里抓蟹。捉蟹的时间以夜里最佳，挑灯引蟹来，出手可得。据渔人讲，秋时螃蟹在夜里悄悄出窝，爬上高粱秆的穗头处吃高粱米。那时有"高粱晒红米，正是蟹肥时"之说。将捉来的蟹子装入竹篓中，运往津京两地出售。这野生的螃蟹，无论是尖脐还是团脐，个个活而肥美。大的约有四五两（旧称）一只，小的也有三两重。出售时尖团脐对对搭配，用马莲草逐个捆成长串，论斤出售。

将活河蟹放入盆中，水适量，盐少

许，促使蟹子吐出腔中杂质沫子，便可上屉。蒸时为了防止蟹子遇热挣扎而折其螯爪，可逐个用马莲捆住八只脚，使之不能活动，大火蒸二十多分钟，即可出锅。必须趁热吃，佐以姜末、米醋、香油合成的咸汁。将蟹肉和蟹黄剔出蘸作料，肉质鲜美无比；雌蟹黄油满壳，雄蟹肉白如玉，饱满鲜嫩，实为河鲜中之珍品，而海蟹只望其项背。古时河蟹、老酒，不知醉倒多少饮者。不过应注意的是胃肠弱者不宜多食。中医认为蟹属阴寒之物，食之切不可无姜，以增其热抵其寒。清代杨静庭《都门杂咏》有竹枝词："小有余芳又月中，新添佳味趁秋风。玉盘擎出堆如雪，皮薄还应蟹透红。"

吃蟹、涮肉有一定的季节性，都必须在秋凉之时，尤其是蟹子，时令性更强，过时就不再有了，想吃蟹来年见。这个市场模式是过去岁月的实情，如今依然是这样。伏天与秋凉的羊肉质量差距，不可同日而语。夏天去捉蟹，不仅仅小，肉质就更谈不上了，必须长成一定个儿才能吃，这可不是说一句话或吹一口气就能解决的。道理很明显，自然界有它的规律性，对于某些事物，如果任意扭曲破坏它的规律，或无视其天然性，必然遭到自然界的

报复，它所造成的恶果甚至几代人都无可挽回，难道这类历史的教训还少吗？

谈到吃蟹不能不说说如何消除吃蟹后手上的腥气。

吃过蟹后，两手之腥气数日不消，嗅之甚为讨嫌，用香菜清洗则腥气立消。将整枝香菜洗净后，放入冷水盆中，饭后用香菜搓手，然后再用热水香皂洗涤，肥皂亦可，搓手后冲洗，腥气尽除。

此时的河虾也够个了，可用虾篓捉，还可自制小布兜，捉来青虾或炒或炝，都是很好的下酒小菜。若用面糊与虾合拌，盐少许，焦炸青虾，酥脆香嫩，是很不错的时令菜。当初城门脸的护城河内，每到秋凉渔人捉得青虾，卖给关厢的小饭铺，做成炸虾，较城内大饭庄子的虾菜更为新鲜，而且价格克己，很受进出城过客们的欢迎。

少儿时的嬉戏情景，以捉虾为最难忘。

老北京的什刹海、北中南三海的水域里，都有虾可捉。虾分为三种：大虾钳、二头青、小虾米。小虾米可用网捉，稍大点的虾可用布兜活捉，捉虾是最惬意的事了。

用几块一尺二见方的豆包布，四角拴

线绳共系一铁钩上，将钩穿过一块二寸立方的木头可上下移动，供调节水之深浅度。在方布正中缝牢一块熟的羊骨头为饵。豆包布块可多可少，以十来块为最好，另备一根竹竿，竿头拴牢一个铁钩，用钩将一个个布兜，按一定距离沿河沿系于水中，小方木在水面漂浮。放过之后，返回来用竹竿勾住河内漂出的铁勾，提出水面，便可看到布兜内有无青虾了。如此往返一次，若情况好的话，可得虾十来只。无风浪天气，上午可得虾二斤左右。炒虾仁、炸青虾或软炸虾，大大饱餐一顿，可解馋啦！

凉秋之际，自家做小吃，省钱实惠，在父亲指导下做糊子膏、果子干、玫瑰枣等，为家人增添无限情趣。几十年来，凡原料好买，就亲手做，现已传给了儿子几种小吃做法。

糊子膏

六十年前孩子们都称作“糊涂膏”，那时因为将山里红煮成粥状，很像糊涂粥。当时就把那整个的山楂果放入沙锅里，放水加糖精煮得烂熟，山楂成了稠粥那样就可以吃了，酸得倒牙，可还是吃得带劲着哪！而今再煮红果可高级多了，把

核去掉，放冰糖、桂花卤，这就成了高级的红果酪，又叫山楂酪，且免去吐核而影响环境卫生。

红果系山楂的别名。产地很广，辽、冀、豫、鲁、晋、苏、滇、桂都有栽培。红果味酸，多用以制作果酱等。中医学上用为消积、化滞、行瘀药。主治食饮积滞、胸腹痞满、疝气等症。中成药“大山楂丸”的主料就是山楂。山楂的鲜叶代茶饮，可作降血压的辅助饮料。山楂的变种是山里红，果较大，华北各地有栽培。

红果一类的果品，在人们的生活中对其名称有误说。

山楂，红果的一种，山里红是山楂的变种，榅桲（wēn pō）另是一种果子。原产前苏联中亚细亚；我国西北各地栽培，以新疆栽培最多，果为深黄色，供生食、制蜜饯果铺，又供药用。信远斋出售蜜饯榅桲，有人叫做炒红果，已是误称。山东菜有压桌碟小菜之一榅桲拌梨丝或白菜心。20世纪三四十年代的干鲜果品店均自制蜜汁榅桲。前门大街的通三益、信义源，大栅栏的聚顺和等店，每到秋季都有出售。蜜饯榅桲是冬季拌凉菜中比较高档的食品。

果子干

这个名字很怪，要是叫干果子还沾点边。原料很简单，柿饼、杏干、莲藕，制作也很方便。

柿饼、杏干掰成小块，滚开水中浸泡，水要适量，不可过多，待柿饼、杏干泡软后，用手将其攥成稠糊状即可，莲藕洗净切罗锅片，开水焯过凉水浸泡，冷却后将藕片码在糊上即食。

果子干在过去是一种粗小吃，在打冰盏的车子上有卖的。

近年来一些媒体曾报道过关于果子干的做法，说那柿饼、杏干用开水煮过。这根本不可能。煮时水合适必然抓锅糊了；水多了不成稠粥状。这个说法为讹传，究其原因有二：

一是写文章的人不求甚解，主观臆测，认为既然是糊状，就应该是煮熟的。

二是制作人没有如实说清，也可能是有意隐瞒。

不管什么原因，果子干的做法就是手攥的。20 世纪 30 年代中，曾在同学家中得知此法，亲眼得见制作过程。同学家的街坊是一家果子干的制作作坊，他家已三代专做果子干，有两个小学徒的在大盆

中，像是和面那样，两只手在盆中抓那柿饼、杏干。当时看了很恶心，自那日起，再也不买果子干吃了。这家把做好的果子干发售给小贩，上街零卖。

近年来闲暇时，想起了果子干，便自己动手做了些，不过没有用手攥，而是用铲子腻成糊状。但怎么也吃不出过去的味了。不久发现原料有问题，用新疆杏干味不足，用杏脯又过于甜。这两样都很贵。那年去游红螺寺，寺门外山货摊上有杏仁、杏干等，才发现当年的果子干就是这种杏干做的，买回后做好一尝，极接近当年果子干的味道。几位老朋友尝过后，乐开了花，都说“老小孩吃果子干儿，当年的冰盏敲铜碗儿”。晚上在床上兴奋得难以入睡，眼前过电影般一幕幕，又像拉洋片似的，一张张打眼前走过那童年岁月。

玫瑰枣

当初北京煮玫瑰枣用的是山东乐陵出产的小枣，其特点为肉厚核小糖分高。操作也极为简单，但不知其窍门，难免煮糊或味道不够。

小枣洗净放入沙锅中，水适量，锅内水大开后往锅中滴几滴香油，以控制其白色沫子而影响色泽。同时放入门头沟妙峰

山产的糖玫瑰和少量的桂花卤，待水开后改小火，慢慢将汤熇净，此时枣的糖分得到充分发挥，锅底有亮亮的黏糖糊即可，能够拉成黏儿。这种玫瑰枣甜、软、香，是较高档次的小吃。如果不放玫瑰，只放桂花卤适量多些，即为木樨枣，味道有异，清香扑鼻，味厚爽口。此时的玫瑰枣应该是深紫色而油亮。

有一学生吃过我做的玫瑰枣，自作聪明，便将枣、玫瑰、白糖、桂花一齐入锅同煮。水将干时，稍一疏忽抓锅底了，如是两次都糊锅了。他母亲说他笨，煮枣都糊了。

一次偶谈起此事，学生问我："先生，您煮的小枣怎么不抓锅，有什么窍门呢？"当我问及他的做法后，说："傻小子，自作聪明。过去的糖价较小枣贵得多，要指望小枣靠白糖才甜，过去的小贩得把裤子赔进去！"学生听了手拍脑门："啊，不放糖？"我说："你想啊，白糖比枣贵，成本高不说，加糖煮过的枣皮硬，而且煮到一定程度，糖就黏了，非抓锅底不可，再煮一会就成小枣糖葫芦了，糖全抓锅底上，起着都费劲，闹不好把沙锅也毁了。那小枣硬皮，后味发苦，要搁过去谁买你的小枣啊！"

看来老北京的民间小吃，制作工艺不可轻视，这是保持原汁原味的关键所在。

天气凉爽，人心情舒畅，吃的也多了，主食有窝头、贴饼子、两样面的黄馒头、发糕、金银卷、糊饼等，还是以棒子面为主，当时有一种特殊的经济面粉，名叫“小米面”。

大和恒小米面

坐落在前门外西珠市大街、煤市街南口往西路北有一家米粮店，字号是大和恒。这家粮店出售的小米面，在北京四九城没有不知道的，尤其是当时的平民人家都知道，这家粮店的小米面好吃不贵，还说这家粮店掌柜的心里有老百姓。

叫小米面其实没有小米，可又不是假货，主要原料是糜子和黄豆、玉米按比例掺兑，磨成比较细的面，淡黄色。糜读作mí，粥，《释名·释饮食》：“糜，煮米使糜烂也。”《礼记·月令》：“〔仲秋之月〕行糜粥饮食。”在这里作为一种谷物，应读作méi，是黍的一个变种，秆上有毛，穗密聚，子实不粘者为糜子。老北京的茶汤原料就是糜子。

大和恒粮店是前店后设磨坊，店门市出售有糜子的混合磨的面，叫俗了就是小

米面。那时的一般人家一次也就是买个三五斤的，没钱存粮食，眼看着涨价，干瞪眼没辙。

抗日胜利后不久，物价暴涨。1947年开始，物价像是安上翅膀似的。有钱人家存的是“一黄一黑二白”。黄，金条；黑，煤；白，白面、白布。布即天津出的大五福白布，又叫本色白。当时都时兴实物储存，或以实物论价。当时除黄金是用钱买来收藏外，其它东西是将钱按当日的行情付给商家，但不取货只要手续。如粮行收了10袋面的钱，给买主一张取面的单据。买方需要时可取面，也可取现金，即当日面价。另外购房、租房都以几袋面作价，房租也是这样，每月的房租都以原始价——X袋面，住房交房租是当日的面价折现金。当时的小米面是没人存的，当然也涨价，可谁家又有那么多钱存小米面啊！

据这家粮店的刘某讲，粮店的经营者上辈是市郊的农户，他的生活习惯是经常喝糊涂，即用糜子面勾一点粥，少吃主食，感觉良好，多年来身强精神旺，这个习惯传到下辈人。经营者即将糜子与玉米、黄豆搭配一起磨成面出售，也算是当时的新品种，价格适中，很受当时下层民

众的欢迎，生意日显红火，经营者获利当不是小数。

小米面蒸的窝头暄软口甜，人人爱吃。中学时期，早起将凉窝头切成片，贴在煤球炉子的外肚上，烤成一面焦黄，再到胡同口油盐店买一包花生豆，这就是一顿早餐。在路上边走边吃，到学校门口也就吃下肚了，那时学生是不准在学校吃早点的。

秋后青菜逐渐稀少，家家开始晾干菜，买来论堆的萝卜、茄子等，切片穿线，晾干后收起来，干透了装入口袋，以备冬季缺菜时吃。腌水疙瘩、雪里蕻，激酸菜，几乎成了家家户户的例行生活准则，尤其是平常人家无一例外。

粮价飞涨，不得不以瓜薯代粮，因而白薯备受欢迎，尤其是孩子们都爱吃，老人嘱咐吃蒸白薯多少就点咸菜，以防醋心。那时的白薯作法不少，蒸，煮、熬粥、烤、烀等，都是常见的吃法。一般情况就是蒸、熬粥，可代三分之一的粮食。那时的清贫人家，人口多光吃净粮食负担过重，用白薯代粮，实不得已为之。

烤、烀、蒸白薯

白薯的学名是番薯，别名有甘薯、山

芋、红薯、红苕、白薯、地瓜。块根有白色、红色或黄色三种，含大量的淀粉，可作粮食或制作酒精和淀粉的原料。番薯原产于热带和亚热带，在南方能开花结实。花红紫色或白色。白薯在北方就是在秋后上市，人们可以存一些。更多的是市面小贩出售的烤、蒸、烀白薯。

老北京的烤白薯与当前小贩卖的味道不大相同，其中原因知者甚少。

当前在街巷闹市中，有外地人卖烤白薯，小贩骑辆自行车，在车旁焊个铁架子，上装一大铁桶，即烤炉。不久前被取缔，一是烧煤污染环境，二是影响首都市容。这些小饭出售的烤白薯都是用原煤烤的。引来不少帅哥靓妹，尤其是女孩子，在大街上买一块，津津有味地吃起来。岂不知那原煤的有害物质已深入薯中。可过去的烤白薯就没有这不利因素，关键是煤不一般。而今应提倡用微波炉烤，为最佳方法。卫生、安全、味道也很好，肯定会受到年轻人的欢迎。

老北京的烤白薯，用的不是生煤，小贩用乏煤烤熟，较生煤烤的无邪味，污染极少。这话可不好理解，煤还有生熟之分吗？当然有了。那时小贩用的煤完全是炉火中没有烧透的煤块，就是北京人说的

"煤核（hú）儿"。这煤核是从哪来的呢？是从捡煤核的穷孩子们、老妇人们手中买来的。穷苦人中有一部分孩子和孤寡老人，依靠捡煤核帮衬生活。那时的大饭庄子和大宅门烧的都是原煤，往往烧不透就倒在门外，捡煤核的将那没烧透的块煤捡回，攒起来卖给烤白薯的小贩，小饭馆烙饼、早点铺烙烧饼，都愿用这乏煤，火力恰好。烤白薯的小贩从他们手中买来乏煤省钱，比买原煤多省些钱。用这些乏煤烤出的白薯，没有原煤那股刺鼻的味道，自然要好吃多了。

人们爱吃这口，就应该想办法开发新的办法烤白薯，以满足某些民众的需求，何苦让那污染环境的小贩抢去市场。如今没有乏煤了，可是科技条件优越多了，一定能够采取无污染的办法，烤出味道更美的白薯来。

蒸白薯用的是麦茬薯，它与春薯不是一个品种，春薯生长期长，春栽秋收，根块大，就是我们说的白薯。可是夏收后若是地里没的种，就抢种一茬白薯，生长期短，块也小。因为是在麦子割完后的茬子地里栽的，所以叫"麦茬薯"。块小粉皮白瓤，蒸熟后一斤可以称十来块。这种白薯干面而甜，街市胡同小贩卖这种蒸白

薯，吆喝“换糖咧——栗子味的！”这可是实话。老人们说起这种白薯直犯馋，可是近五十几年就没见过这种白薯了，难道真的绝种了不成？

烀白薯用的秋薯入窖前或出窖后筛下来的小细长块的薯条。小贩用一口铁锅，锅底扣一个中号饭碗，将白薯码在铁锅里严严实实一满锅，然后放适量的水，架火烧开后咕嘟一阵子，改小火焖、熥，待锅内水快耗尽时，撤火。锅上边的白薯是蒸熟的。锅底下边的白薯是烀熟的，锅底的薯块糖分充分发挥，每块都油亮软的拾不起来，入口甜如糖稀，软得一吞即咽下，小贩吆喝的字眼，只有老北京人听得懂，“锅底烂化！”有一首竹枝词就写了这个“锅底”：“白薯传来自远番，无虞凶悍遍中原。应知味美唯锅底，饱啖残余未算冤。”孩子们争相购买，老人们把它称作“没牙乐”。

北京人历来喜欢吃面食，极少吃米饭，都认为吃米饭费菜。那时的面条都是自己擀，就是今天人们说的小刀面，确实比机器轧的面条好吃，就是那面汤味道与机器轧的面煮的面汤，也不是一个味道。现在卖面条的所谓“手擀面”，简直是骗人的，照样是机器轧出来的。就名称来

说，那是骗人。“切面”这个词是不合实际的。过去把这种面条叫做“机器面”，这倒挺实际。过去有专卖机器面的小铺叫“切面铺”，但主要是卖馒头，多是山东人经营。门面的玻璃上写着红漆字：“山东馒首”、“寿桃寿面”。

山东馒首　寿桃寿面

切面铺做馒头，用一根茶杯口粗的木杠子，插入一个立着的石板上凿的洞中，把面团放在石板前的光亮石墩上，小伙子用胯下臀边一下一下压那杠子，杠子一起一落压在面团上，代替手揉，只听哐当，哐当！一声声响。这样压较面案上手揉省劲，而且压得均匀而滋润，这就是当时人们说的戗面馒头，像皇宫城门的门钉，又叫“高庄馒头”。机器切面和现在的切面完全一样，不过动力不是电，而是人工手摇的大轮带动的切面机。

那时馒头铺承应喜庆寿桃馒头。须预先订做，届时有小伙计按时送上门去。用个红漆的木制高底大盘，装上喷的粉色的寿桃，桃下衬有染绿色面做的桃树叶子。在寿桃上蒙一层大红纸剪的拉花，小伙计手擎木盘给用户送寿桃。小伙计进胡同，人们就知道有人家为老人做寿。小伙计也

很机灵，放下寿桃就给本家道喜，而且还向老人祝贺一番。本家照例给几个酒钱，即所谓小费。

买切面也是这样，有的人家办喜事，须吃面条，自己切不过来，就到切面铺订机器面条。如老人寿日吃长寿面，小孩洗三，吃喜三面，满月要办满月酒，也吃面条。要提前一天到切面铺预订，是日小伙计照样给你送到家。

平时吃面条都是家庭主妇动手和面、擀、切，根本没有人买切面吃。记得上初一时，同院有一独身女士，一天手提一斤切面回来。老人们都议论那女人不会过日子，买切面吃。其实省不了几个钱。可是老人有老人的道理，呆着不也没事吗？省几分是几分。这确实是六十年前的真实情况。

抻条面不是拉面

过去北京人吃面条，都是自家和面，擀面不说，只说抻面，又叫抻条面。

吃抻面和面是个功夫，费力费时间，有大把条和小把面之分。将面和得较硬是第一步，费事就在拃面这道工序上。向面上撩水少许，双手攥拳，手背四指构成的平面，向面团用力压去，一下下压去至水

分被面团吸收，再照此反复多次，千万不可一次和软，直至面团有力拽起成一条状，然后用湿布将面罩住，这个过程叫做“醒”，约两小时以上，待面软到一揪即出条即可，这是第二步。第三步是蹓面，抻成长条后，两手相合成一条，左一扣右一扣抻成软而有韧力的条。这个手劲不是一句话就学会的。还可改作小把条。擀成一指厚的面片，切成手指粗的短条，放于盖帘上一条条码好，上盖一层潮湿布，候半小时，即可抻。食指般的一根可抻成一米长的两条，放入开水锅中，每碗面有四五条即可，第一根和末根入锅的面都很筋道。捞出即浇卤或氽拌好可吃了。如有剩的面条过水后到下顿再吃仍然筋道可口。这就与外卖的兰州拉面大不相同。拉面出锅即食，稍放片刻面条即糟软，与北京的抻条面相比不可同日而语。

吃面条主要看浇头，大致可分以下几种。

平时吃面条很方便，夏季有芝麻酱、花椒油、肉末氽、鸡蛋酱油汁等。

季节性的浇头有烧羊肉汤、羊汤、小炖肉、烂牛肉、炸酱、素炸酱、羊肉氽等。

遇喜庆日则多以煮白肉打卤拌面。

北京抻面中以炸酱、打卤、羊肉氽最有特色，也是北京抻面的典型代表。

小碗干炸（酱）

近年来随着京味饮食文化热潮的兴起，炸酱面被炒得热过了头。开了不少面馆，都打出老北京炸酱面的旗号，给人造成错觉，老北京就是炸酱面，这是一个误区，其实北京还有最美味的当是打卤和羊肉氽。

年前电视台的一位记者，通过某人介绍，打来电话询问炸酱面的面码到底多少种。在电话里她问我："有人说炸酱面的面码有三十多种。"我肯定的回答："胡说八道。"请想，炸酱面是老北京人平常人家很一般的吃食，根本不上大雅之堂。过去小饭馆，都没有炸酱一说。为什么呢？那时吃面条，家家会做，去饭馆就是吃炒菜。除非那二荤铺，就卖斤饼斤面的还卖茶的小铺有面条，来吃面的都是那时的贩夫走卒，扛大个儿、拉排子车的、扛窝脖的，赶上不能按时回家，到小饭铺或饭摊，要上十二两面条，一小碗炸酱。菜码在夏天有条黄瓜、一头大蒜就齐了。到了冬季吃炸酱面，面码就更困难了，焯几刀白菜和一撮豆芽，有一个水萝卜，就很不

简单了。哪里来的三十多种菜码？别说过去，今天吃炸酱面谁能做出三十多种菜码来？真有那么多种，还吃面条干嘛！炸酱拌菜码就能吃饱了。这个说法除了哗众取宠外，还能有什么意义呢？

今天作为商品的炸酱面，不是不可以炒作，可是不能离谱，这个谱就是平民人家的炸酱面。不知炸酱面来龙去脉的年轻人，也别听那不着边的宣传，哗众取宠者为赚钱，你何苦去上那毫无意义的当？一碗面就是一碗面，再投入极大的力量叫嚣宣传，也难登大雅之堂。老北京的吃食不是样样都像有些人吹得那么好，除了一碗面能充饥外，千万别在观念意识上也上当。上当的那些人孤陋寡闻而又想猎奇。有的人是20世纪60年代入京，到现在居然不知北京的打卤面和羊肉汆，只知炸酱面和西红柿面。而西红柿面与老北京的饮食文化毫不相干，西红柿在中国才多少年呢！

炸酱用的肉须是较薄的五花，切成小指肚的肉丁，要连肉皮切，用六必居或天源的干黄酱，油要稍多些，外加点甜面酱即可，酱油少许，不能放盐。煸肉丁放酱，水适量，味精，改小火炸，将肥肉中的油煸出来，要随时铲锅底，防止抓底，

大约用 20 多分钟即可出锅。质量标准是，炸酱从锅中倒出基本不粘锅。

吃炸酱面的面码，今天可以讲究些，夏季的黄瓜切细丝，菠菜、豆芽、红萝卜切丝过水焯，再煮点黄豆或青豆，春季必须有香椿和青蒜末，冬季菜码适当少些。如今不再受季节制约了，但要明白炸酱面为什么要面码？一是补充蔬菜不足，二是调节酱的味道，不管怎么样，都不是摆样子的，更不是哗众取宠糊弄那无知的食客。还有一样调味品就是大蒜，要吃一两瓣。有句谚语："吃面不就蒜，不如来碗饭。"还有的人吃炸酱，要浇醋，这是个人的口味习惯。炸酱的肉香，很容易让醋味冲淡。过去吃炸酱面多在秋冬两季，所以不能过水，否则那炸酱面泄了咺当，完全失去了它的原味。应当是面韧而滑，酱浓郁而香，菜码鲜而爽，美味无穷。

最具特殊代表京味的面食，还得说是打卤面。

打卤面

打卤面是老北京一般人家较高级的面食，而且是特殊情况下的面食。那时候同院的街坊，不管哪家吃打卤面，那一准是有事，老人的生日、小孩满月、洗三、百

岁、抓周，以及手艺人收徒弟等等，都是用打卤面来庆贺。

前些年的电视剧《四世同堂》中祁家老爷子过生日，本应吃打卤面请请老街坊，可是在日寇统治的日子里，生活拮据没有钱打卤带炒菜，孙媳出于无奈地说："老爷子的生日，顶不济也得吃顿炒菜面不是?"就在那种情况下，还把城外看坟老人请了来一块吃顿面条。老舍先生笔下的北京人，那才地道哪！炒菜面是不打卤，就炒几个菜，喝酒带拌面都有了，这样能省几个钱。

北京的打卤得先煮白肉吊高汤，水发的黄花、木耳、口蘑。白肉熟了切片，一同入锅，盐、味精、酱油等，锅开了勾芡甩鸡蛋，最后一道工序是炸几粒花椒泼在卤上，这叫"起皮子"。讲究的人家用海米，再好的则是鲜虾仁，那可就是三鲜卤了。

吃打卤面由于有黄花、木耳等，一般情况就不再预备菜码，若放进青菜，卤自然泄了，口感大减。卤味不可口重，讲究半碗卤半碗面。

北京的打卤面用料及其操作要领，有下面十六句顺口溜便可概括了。

猪肉吊白汤，肉汤鲜味浓。

海米不可少，白肉片成型。
金针和木耳，蘑菇要洗净。
味精加酱油，调味色通红。
淀粉用精品，卤汁不泄松。
鸡蛋甩大片，金黄色鲜明。
清油炸花椒，保鲜龙点睛。
京味打卤面，色香味郁浓。

吃面条的人家有爱吃羊肉氽的，也是京都平民生活中饮食一大特色。

羊肉氽

要用上脑或黄瓜条，切薄片加葱、姜、酱油、味精、香油浸泡，水发黄花、木耳，口蘑发开洗净斩碎，最重要的是鹿角菜，这是一种海藻。过去粉刷墙壁，用鹿角菜熬浆与大白混合，刷墙光滑而不掉粉。将这四种水发物入锅，放酱油、盐等，候锅开后将浸泡的肉片放入锅中，肉片变色即可，撒香菜末和吊蛋皮切的细丝，胡椒面少许，即用它拌面条。

羊肉氽面之所以味道特异，其中有鹿角菜是原因之一。20 世纪三四十年代羊肉氽面在北京很少有人吃，只是在应酬亲友或挚友聚会，偶尔吃一次。一般情况下，一年也就吃两三次，而且都在秋后，只有这时候的羊肉做氽拌面才是鲜嫩味

正。

老北京人吃面条，在老舍先生的著作中都有所反映。故事片《我这一辈子》中的老警察，是石挥演的。他走在街上，手里提着一块肉和一棵白菜，见到街坊打招呼，那位街坊问他："您今吃什么呀?"他答道："吃炸酱面您哪!"这股子京味太传神啦！话剧《茶馆》中常四爷看到一个妇女卖女儿讨饭，便叫裕泰的老伙计李三："去给他们娘俩端两碗烂肉面，叫他外边吃去。"这烂肉面指的是当时二荤铺卖的牛肉面，那牛肉炖得十分烂化，用来拌面条。肉是大饭庄子剔肉的下脚料，价格相当便宜，但肉质并没问题。

当时清真饭馆中还有一道菜，名叫"煨牛肉"，这个"煨"字太形象而且地道。用牛肉腰窝切小块入沙锅在微火上炖，肉嫩如豆腐，入口不用咀嚼，是老年人的可口肉食。汉民饭馆中有一道菜，名叫"坛子肉"。那时的中小型饭馆到了立秋日才添上的节令菜肴。叫"坛子肉"一点不假，真是在坛子里炖熟的。小坛有一拃多高，中号饭碗口径。这个小坛子的原料与水缸一样，里外有釉子烧制而成，有一指厚。配好作料的五花肉入坛中，放在灶火台上紧挨灶眼，要放上两天才能炖

熟，与煨牛肉一样，或是放在烙饼的大铛上㸆。那时饭馆中烙家常饼的铛有小号圆桌面那么大，分作三块，外面是二分之一，靠操作这面是半圆的中间分开的，这是为操作人随时调节煤火用。大铁铛的另一半上放着小坛和沙锅，分装须微火㸆的菜，如鸡块、鸭块、牛肉、猪肉等。

在秋季里人们每顿饭多少吃点肉食品，当时很方便，中小型的饭馆有炒菜、汤菜、时令菜，就是那二荤铺也预备下价格克己的肉菜，以招来解馋的平常人。小酒铺在秋后更是热闹。经营者自制小菜如炝苤蓝、酱肉拍黄瓜、肉皮冻、猪头肉、酱犍子、酥鱼、开花豆、烂化蚕豆等等。酒铺门口常有卖肉食的小贩，作短暂停留，有照顾主就多呆会。另外就是在酒铺门前设常摊，与酒铺的酒菜没有撞车的，都是很别致有特色的荤素菜。

当年前门外廊房二条中间路北，有一家酒铺，铺内没有餐桌，只有几口大水缸，分摆两旁，缸口上盖的是二寸来厚的两块半圆的木盖子，缸边有几个白碴高机登。这家酒铺的字号是同丰号，人们都称之为“大酒缸”，同丰反被人遗忘。在酒缸门前有个卖羊头肉的常摊。

羊头肉

羊头肉是北京特有的肉食品，过去就直呼羊头肉。深秋时节每晚约八九点钟，街巷中有小贩下街卖羊头肉。小贩手提马灯，身背柳条编的椭圆筐，吆喝“呜噢羊头肉哎！”专供那些打牌的、熬夜的下酒菜。近年来人们称之为“白水羊头”，在京味饮食文化的热潮中被炒得烫手，其实那是一本万利的小买卖，羊头洗净后，用大锅白水煮熟，真正显特色的是那花椒盐。对于吃主来说，味道好极了。可对于烹饪爱好者来说，不过是举手之劳。经济实惠鲜嫩美味，就在自己的手下，无非是拾掇起来麻烦点。那卖羊头肉的小贩赚的就是功夫钱，说句时尚话就是人的价值观的体现。

同丰酒缸门口卖羊头肉的，每天下午四点左右，从西口过来。此人身高魁梧，推一辆独轮车，车上放一个大圆笸箩，上蒙一块白布。大个子斜挎小袢双手提车把，身子左右扭着将车推到同丰门口，靠西墙边。收拾停当便开始接待酒客。羊脸、芯子、“铃铛”、脑、蹄分别定价出售，按质论价，现拆现卖。

大个子用刀片羊脸的技巧堪称一绝，

右手握圆刃薄片刀，刀坡45°，片得羊脸薄如纸，将片好羊脸放于纸上，拿出个牛角尖冲下刷刷刷撒出花椒盐，酒客手托羊脸进了酒铺。说来也怪，买羊头肉的站在车子旁边等候，还有几位不买肉更不喝酒，也站在车子一旁，敢情是专门看片羊脸的，真是有意思。

在酒铺门前卖下酒的菜，这不是明明抢酒铺的生意吗？可酒铺的经营者却不这么看。“门口有这么一位卖羊头肉的，告诉人们这里还有个喝酒的地方，这个羊头肉摊就是个活广告，请还请不来呢！上这来吃羊头肉的多是喝酒的，我这酒多卖不少，他的肉和我自己做的酒菜是井水不犯河水，没有这个羊头肉车子，谁来白给我作宣传哪！”您听，这话多仗义，酒铺掌柜的多么大度，要不怎么说买卖人和气生财哪！不光是对照顾主和气，对同行也是一样，照样客客气气。“同行是冤家”这句话在同丰酒缸门前不灵啦！

羊头的各个部位各有其名，吃主各有所好，各取所需。

脸子，即羊头的两颊带皮，腮有瘦肉，一般的只买半边，称作“半拉脸儿”。

芯子，即羊舌头，这是羊头中最细腻的部位，价格也较羊脸便宜些。牛、羊、

猪的舌头名称不一样，不能乱叫，尤其是牛羊肉均是回民经营。牛舌即直呼牛舌头。烙的长火烧，就叫牛舌头饼，点心里也有这个名称。羊舌头称作“羊芯子”，猪舌头称“口条”。

羊脑，羊头剔下的羊脸、芯子之后，头颅中有脑，须冷却后劈头骨取出羊脑，不得磕碎，不得沾上骨屑。吃羊脑须捣蒜泥，加香油拌好方够味。不过脑含胆固醇高，老年人切不可常吃。

“铃铛”，羊眼睛，就是眼球，称作“一对铃铛”，用刀切成薄片，外面一圈白，中间黑色，中心一点白，蘸花椒盐吃，别具风味，有人专门爱吃这口。

煮羊头很省事，关键是吃羊头肉的作料，一般的就是花椒盐，笔者多年来经验总结出用五香盐加味精，更具美味，高人一筹。制法也颇要费一番功夫。

花椒、大料、小茴香等份，丁香占十分之一，在锅中炒熟，但不宜发糊，与盐、味精合并轧碎过箩，成为五香盐。用于炸花生米、软炸肉、软炸虾仁、干炸丸子、软炸里脊、炸鸡柳、煎肉泥肠、炸烙炸等，味道绝佳，颇受亲友称赞，尤其是羊头肉蘸此盐，味美留香浓郁，无与伦比。

从人们围观片羊头脸的手艺，联想到北京餐饮业操作之动态，确值得一谈，更值得一观。厨师掂炒勺，有正、反、侧翻，小排勺接炒勺翻出之菜等，已成为艺术。过去烙芝麻烧饼用面杖敲面板，像今日的架子鼓，还带嘟噜。抻大把条的两手抻起来能高过头顶，像是跳绳那样。包水饺手快到什么程度？须三人擀皮，供一人包。我所在的百货公司在王府井大街百货大楼对面55号门市部的厨师姓周，天津人，他包饺子飞快，两手同时动，包出饺子出手如小孩弹球的一般，那一个个饺子像从他手中飞出来似的，有三个人给他擀饺子皮。包馄饨的手艺更显特色，搂馅、卷皮、两手合拢捏皮，两个尖尖的馄饨如嬷嬷戴的帽子一样。其它如烙馅饼、包炸糕、搓莜面卷、切面条、画糖画等等，均称得上是技艺绝活。在北京六十年前有一个摊贩烙的油酥火烧，其面皮薄如蝉翼，在当时饮食行业中可以称魁。

火烧皮薄如蝉翼

乍看这个题目似乎有点玄乎，其实目睹者最有资格说是非了。

抗日胜利后，在北京南池子北口往东一点，路南的便道上，搭一个进深不到两

米、约四米长的棚子。中间开门，迎面墙上挂着一块两米长、一米宽的海昌蓝布，四面外边镶白布海水牙子，中间由西往东剪白布贴字“油酥火烧”，在中间的夹缝还有两个小字，“张记”。棚里靠西头支着一个大面案，南头靠墙有个行灶，灶上一个中号铁铛。东头有四张桌子和几个大机凳，面案有一人在操作，他将一根根拇指般二寸多长的面剂，码起一摞，面剂上刷一层油。又将一个面剂拿到面案上慢慢地往两边擀，然后右手食指兜起面片一边往右抻，直抻成一尺半长、二寸来宽的薄片，贴在案板上，隔面片可看到面案的木纹。然后在面片一头放三四块大油丁，又撒点葱花和细盐面，立即往面片那边滚动，成一较乒乓球大些的面团，最后将一个个包了油丁的团面放到铁铛上，又逐个稍捺成大象棋子样子，烙到两面见黄，又一个个放在铛下的炉膛沿上，烤两面焦黄，入口用舌轻轻一抿即酥，油而不腻，葱香爽口。还有一种馅是白萝卜丝海米，味道尤为清香。

这就是当年街市的酒酥火烧，说“如蝉翼”是指抻长的面片，薄得吓人，人人赞叹不已。

近年来各文化庙会不断涌现，有人传

来口信，说地坛的小吃摊上有做萝卜丝酥饼的，便赶到地坛看了，方知是淮阳酥饼。那是用油酥面擀成饺子皮，包上白萝卜丝和大油丁，上铛烙好入口一尝与当年的油酥火烧完全是两回事。

试想没见过没吃过当年北京的油酥火烧，如何作比较，没有比较如何知劣优假真？这道理不是再清楚不过了吗？

北京的小吃煎灌肠也是这样。当年的煎灌肠是什么样子，是怎么做的，入口是什么感觉？一无所知，如何判断今天的煎灌肠质量，这道理不是一样吗？别看他写的什么北京煎灌肠，得看货色，切的薄片，煎好后如同虾片，干艮难嚼不说，也没有那股子蒜香。原来经营者根本不知道北京的灌肠的样子，说玄点他就没看过。您说那灌肠好吃的了吗？

灌肠原有肠皮

北京的煎灌肠近些年来就是淀粉做的坨子，切好后在铁铛上煎，然后浇蒜汁，在用料和刀口、火候上完全不是老北京的原汁原味。

当前豆制品厂生产的灌肠坨子，基本上是用白薯粉，还有用玉米粉的，加之熬制时水分稍多，致使这灌肠上铛煎，却成

了散碎的小块，根本不成型。过去用料是绿豆粉、土豆粉各一半，水量合适，熬制的粉坨有韧力，煎出的块不散不碎。另一个问题是刀口，灌肠片根本不是在案上切的，而是左手拿粉坨，右手拿一把小钝刀子，在粉坨上往下剜成不规则、有一定厚度的小块，上铛煎时不能大火，将两面煎黄，才能成为外焦里嫩的样子。如今蒜汁也在偷工，过去不是用刀斩蒜末，而是用蒜锤捣成蒜泥兑盐水，才是原味。用油得是汤油，就是肉食加工厂煮肉的浮油。起码得是荤油，这才是地道老北京原汁原味的煎灌肠，如今哪里卖这样的灌肠？而今的小贩只知赚钱，而吃主也真愿意挨蒙，为什么？他没吃过北京灌肠，这就很难说了。小贩出售的灌肠，自己都不吃，这不是天大的笑话吗？起码应当自己先尝尝，才能理直气壮地向吃主介绍自己的产品吧！

当年西长安街路北有个小饭馆，字号是聚仙居，卖煎灌肠，颇有名气，还有人写诗赞这种小吃："老饕习气总难除，食品精研乐有余，油炸灌肠滋味美，长安街畔聚仙居。"20 世纪 30 年代北京还有两家小饭馆，也以煎灌肠出名。一家是后门桥北路西的合义斋，另一家是北纬路先农

市场北门过道的小铺，字号记不得了。

据一位老人讲，当初灌肠是往猪小肠里灌荞面或粉芡，蒸熟后切片上铛煎。但是那肠衣经油煎就自然脱落了，加上用肠衣成本高，后来索性去掉猪肠，熬好粉子搓成肠子的样子就齐了。实际叫灌肠早已名不符实了。北京的小吃有几样是名不符实的。头一样炒肝，根本不是“炒”出来的，说白了就是烩猪肠。难怪外地人吃炒肝，结果盛上一看是粉子勾的稠浆子，里边有肝有肠。不满意地说：“这哪是炒出来的!”前文所说的驴打滚也是如此。过去炒肝用料是肠多肝少，一小碗中有两三片肝就很不错了。如今猪肝的价格核算起比猪肠便宜，和过去整调了个。这样一来肠子在一碗中也就自然少了，大多是淀粉。另外还有个至关重要的现象就是炒肝中的猪肝是如何处理的，外地人做炒肝是道听途说，把煮熟的猪肝切薄片后入锅。这就全完了，变了另外一个品种，从味到形全改观了。再一次说明那北京小吃看似简单，工艺可不那么容易，一看就会了?实际北京的炒肝里的猪肝是生肝汆入锅的。就这么一句话，有的人还是不明白。北京人能听明白。

现在北京老人中，对北京的小吃有研

究，看着现在的小吃不对路，就动手自己做，还可保留原味。如灌肠、炒肝、卤煮小肠等。自己做自己吃，经济实惠卫生放心，重要的是增添家庭情趣和亲情，仅就这一点，花钱到大的饭店是买不来的。

关于小吃名称“馄饨”，到了四川叫“抄手”。可北京人把两只手各插入相对两只袖筒里叫“抄手”又叫“揣手”。要是不明白，“抄手”如何能吃啊！这可应了那句谚语“隔河不下雨，百里不通风”，百里以外风俗就不通了，何况几千里地的四川了？

就这类情况而言，北京还有一些菜肴的名称，确实很怪，哪位知道“炒青白蛇”是什么菜？

炒青白蛇

乍一听这个菜名，胆小的吓一跳，“好家伙，当初老北京人就吃青蛇和白蛇了，真够可以的！”，其实说穿了很可笑，这道菜与蛇没有丝毫关系，是素炒菜，一盘绿豆芽炒韭菜莛。取这个菜名很有趣味，将中国民间神话传说中的白蛇和青蛇用在炒菜上了。青蛇是由韭菜莛替代，白蛇是绿豆芽的代名词。尤其是这个“青”字的借用非常有学问。

“青”字第一解释：春季植物叶子的颜色。《古诗十九首》：“青青河畔草”，泛指青色物。如“杀青”（指竹）；“踏青”（指草）。实际传说中的青蛇，是绿色还是黑色？那是因为“青”还有一解为“黑”。但人们将“青”比做韭菜的颜色，还是准确的，可见当初取这个名字的人，是有学问的。

豆芽菜是最普通的豆类水发物，严格说来不应归在青菜之内。传统谜语中有一则豆芽谜，很有意思。

生根不落地，长叶不开花。

市上有的卖，园中不种它。

过去北京有钱人家吃绿豆芽，将芽豆和根都去掉，取名为“掐菜”。那时的菜铺子单卖掐菜，价格较豆芽菜贵一倍，贵在掐头去尾的功夫钱上了。从科学角度讲，豆芽菜的豆芽中所含维生素C较豆芽身子部分多1—2倍。再往早了说，当初有皇上那年月，传说皇上吃掐菜讲究到什么程度，他让御厨把肉馅捅到豆芽菜的心里去，然后炒着吃，都这么说可谁也没看见，真要是这个样子，那皇上是真的会吃啦！

近日看了一些有关饮食营养方面的资料，谈到过去人们吃青菜，竟对青菜的营

养一无所知，那是因为当时的家庭主妇过日子总是遵循上辈子传下来的方法，根本没有那种意识，就是问句为什么，总是北京那句俏皮话“傻子过年——看隔壁（jiè biè）儿”。造成蔬菜营养严重流失，多年来形成误区，已成为顽固的习惯势力。更为严重的是，亲口尝过营养美餐，也知道人家是对的，但在家庭饮食中，仍是照老方抓药，甚至家人提出讲营养的措施，反而问一句：“人家谁这么做？”尔后依然故我。

这里举个最简单的例子，平时吃焖扁豆，把扁豆择了，撅成两截往水盆里一泡，再往锅里一放。这样做的结果，是豆角中的维生素随水流失，反而灌进豆角里一些自来水，真真的是得不偿失。家里有人提出异议，先整个地洗扁豆，捞出来撅两截入锅。却遭到主妇的反问：“人家没有这么做的，再说吃了那么多年，谁家不是这样？”就这样在这误区里循环往复多少年，科学知识匮乏，不知改进，或知而不改，这习惯势力有多么顽固。

现将蔬菜维生素流失的几种现象提出来，从中可以看出过去在误区中走了那么多年，与现代饮食营养的差距有多大。

蔬菜营养流失误区

误区之一，蔬菜存放时间长。

新鲜的青菜买到家里，常常是不当时吃，而是存放起来，这样便会慢慢地损失一些维生素。如菠菜在20℃时放置一天，维生素C损失达20%。尤其是现在家中有了冰箱，人们习惯地将冰箱当作青菜仓库。岂不知存放的时间过长，青菜的营养质量会与日下降。不要盲目认为电冰箱是万能的。在冰箱内存放青菜一般不要超过两天。再说如今老人们退休在家，每天清晨遛早的时候，顺便带回新鲜的青菜，基本上当天吃了，这岂不是一举多得吗？还有一种情况属于反常心态反应。认为那冰箱白白地放在那里，要是不填满了岂不是白白浪费电钱吗？这话可说回来了，吃了存放时间过长的青菜，万一产生负面作用，岂不更得不偿失了吗？这一点老人们可要注意。

误区之二，去掉了青菜含维生素最多部分。

前面说的吃豆芽掐去豆瓣，就失掉了青菜维生素的最多部分。另外以青菜作馅时，把菜汁挤掉，使维生素损失70%以上，而吃下的几乎是一堆菜渣子，这一点

几乎家家如此。这里提供两种办法，可保留相当多的维生素。用挤出的菜汁适量抽打肉馅。另外是用油适量拌剁好的菜馅，油包菜可使馅少出汤。作扁豆馅时不要用水煮扁豆，将扁豆蒸熟再剁。极少出汤。

误区之三，炒菜用小火。

维生素C、B_1都怕热、怕煮，据测定大火炒的菜，维生素损失17%。若将应该大火炒的菜，相反用小火焖；菜里的维生素C将损失50%以上。所以炒菜要用旺火，再加一点醋，有利于维生素的保存。有的蔬菜如黄瓜、西红柿等，最好生拌生吃。建议常吃用醋烹炒的蔬菜，如醋烹豆芽菜、土豆丝和醋熘白菜，还可以抑制流感的传染。

误区之四，炒好菜上桌扣盖，不马上吃。

一般家庭在聚餐时，愿意聚在一起吃，人不到齐不吃，为了省时间，将炒熟的菜装盘，用碗扣起来或在锅内温着，候人都齐了再开饭，或是下一顿热热再吃。这是一种流失营养成分的不良习惯。蔬菜中的维生素B_1，在炒好后温热的过程中，可损失25%。炒好的白菜若温热15分钟，维生素C可损失20%，保温时间越长，损失就越多。建议备好料，随吃随

炒，要吃新鲜的炒蔬菜。

误区之五，吃炒菜扔掉菜汤儿。

不少人爱吃青菜，却不爱吃炒菜出的汤，事实上炒菜时大部分维生素溶解在菜汤里。北京人吃饭有句谚语“汤泡饭两碗半”，那汤就是指的炒菜出的汤，这是好习惯。

误区之六，切好的菜泡在水里。

有的人习惯于将切好的菜泡在水里，误认为那菜沾了手、刀和案板，要再洗一遍。其实没有必要那么过敏，更没有必要把问题看的绝对化。切好的菜泡在水里，是典型的流失维生素的做法。有人说现在的青菜上或多或少沾点农药，如果真是这样，就更不应该把切好的菜泡在水里，那就把农药与切好的菜混在一起了。其实将整棵的青菜稍泡就可以了。

误区之七，吃素不吃荤。

近年来众多的中年女性，不分清具体情况，热衷于绝对地减肥，根本不考虑自身的条件，甚至把减肥当作时尚，有人则视自身发胖为洪水猛兽。更错误地认为不吃荤食，只吃素菜便可以达到减肥的目的，实际这是自己骗自己的愚蠢做法，是一种愚昧的表现。这就从根本上忽略了人所需的营养成分是多方位的，是综合的，

是从荤素搭配中摄取的。科学发现，单纯地长时间地吃素，至少有四大害处。

1. 蛋白质摄入不足，是引起消化道肿瘤的危险因素；

2. 严重缺锌，而锌是保证机体免疫功能健全的一种十分重要的微量元素，而一般蔬菜中都缺乏锌，一旦发现严重缺锌时，现补可就来不及了；

3. 缺少必要的胆固醇，而适量的胆固醇具有抗癌作用。

4. 核黄素摄入不足，会导致维生素缺乏。

误区之八，喜欢生吃而不洗净。

蔬菜的污染多为农药或霉菌。蔬菜也是霉菌的寄生体，霉菌大多不溶于水，因此生吃蔬菜必须用清水多洗，该去皮的要去皮，多去掉一些老黄腐叶，切勿吝惜。

茶菜不是青菜

茶菜是老北京的小吃之一。名字叫茶菜，可不是青菜，而是炸白薯片与炼过的饴糖汁拌在一起，出售时装入特制的铜托盆中，堆成一座小山似的上面撒白糖和切得极薄的金糕片，金黄的炸薯片、白白的绵白糖、紫红色的金糕片，另点缀一些青红丝，鲜艳夺目，京人称之为“茶菜”。

它源于清代，旗人喝早茶，有一小碟甜食相伴，以解清晨口苦之感，因此传下来均称之为茶菜，确实与喝茶相关。

说到食品的颜色，在中国传统饮食文化中，对菜肴的评价，首先就是“色”，讲究色、香、味、声、形，确实含着较深的文化底蕴。

菜肴的色实为满足视觉享受的，这是给人的第一感觉即视觉。这种色一是食物本身的颜色，另一则是烹调后的颜色。这应该是具有一定的艺术色彩，对人的食欲起到刺激或抑制的作用，菜肴的不同颜色对人的感觉也不尽相同，大致可以分以下几方面：

白：给人以洁净、清淡的美感。如山东菜糟溜三白、芙蓉鸡片、奶汁白菜等。

红：给人以浓厚的兴奋快感，也有似乎酸甜的感觉。如番茄大虾、樱桃肉、菊花鱼等。

黄：给人以鲜美、清香爽快之感。如玉米全烩、锅塌豆腐、干炸里脊等。

绿：给人以鲜活的自然感。如香椿杏仁、清烧西兰花、蒜泥刀豆等。

浓茶色：给人以浓郁沁香之感。如虾籽大笋、松鼠桂鱼、黄焖栗子鸡等。

重枣色：给人以醇厚浓香之感。如红

焖肘子、酱牛腱子、元宝扣肉等。

中国传统菜肴很重视色彩，讲究色彩搭配，目的在于刺激人的食欲。家庭菜肴也要尽量达到这个标准。如赛香瓜：西红柿与黄瓜片合并撒白糖，据颜色可改名为“翠竹红梅”。银耳水发后与黄瓜片合拼，名“雪压青松”。香椿黄豆过去就叫香椿豆，现在可据颜色改为“翡翠金珠”。老北京传统小菜中有豆酱，就是用猪肉皮与青豆、胡萝卜、豆腐干等在一起，肉皮冻凝固后即可。原作用酱油调色。在此菜基础上进行改革，另起炉灶。用料改肉皮为猪爪，去掉豆腐干加藕丁，免去酱油加黑木耳，构成红（胡萝卜丁）、黑（木耳）、白（藕丁）、绿（青豆）、黄（黄豆），改名为“五彩猪脚冻”，既有营养又美观。色泽洁白的猪脚冻中含黑白红绿黄五色，继承传统而又有所发展，较传统的豆酱不仅仅是名称的变化，又是质的提高。

秋凉季节各种果子先后上市，以核桃、栗子领先，落花生殿后。鸭梨、苹果、柿子等鲜货，也先后走进市场。在干果中，栗子在北京独具特殊地位。久负盛名之北方干果食品糖炒栗子，多年来以京都特产而享誉海内外。

栗　又称“板栗”，多产于辽西地区，

京都之北部如怀柔、密云均有栽培，而成传统。栗木坚实，供制地板、枕木、矿柱、船舵、车辆等用。树皮及木材可提栲胶，叶可饲柞蚕。

传统糖炒栗子是人工炒，用大粒沙子，炒时加饴糖，故称糖炒栗子。抗日胜利后，西单牌楼北大街舍饭寺西口外有一食品店，秋后经营糖炒栗子，质量好味道精，被誉为“栗子王”，原来的字号知者却不多。

公义号“栗子王”

公义号在 1945 年秋后，门前增加电力炒栗子，这在当时是非常新鲜的事。过去是人工用大扁产炒，从锅底一铲一铲往另一边翻炒，然后再炒过来。电力则不然，锅内有螺旋叶片，由铁轴塔轮带动不停地均匀卷炒，从火候上看就很均匀，工人可专心看好火，添柴加糖稀。公义号每到秋季就派专人到怀柔、密云和河北固安等栗子产地收购板栗，入锅前要筛选去杂质，过筛的漏网小栗子另行处理。这家炒栗子个大、糖多、火候均匀，炒的到家、壳脆好剥、栗肉不护皮、入口香甜面软。这家店门前总有十多个人站队等现出锅的热栗子。真应了老商业那句俗语“人叫人

千声不语，货叫人点手自来”。如今也是如此，商品质量的口碑是照顾主说了算。那时买卖人把照顾主尊为“财神爷”，现在改了个洋称呼“上帝”，外国人的习惯，搬到中国，听着就别扭。上帝称多少钱？他主宰的了中国民俗吗？还得是财神爷，您听这个名字就有钱。公义号的栗子一传十十传百，知道字号的不多，知道“栗子王”的不少。有些爱听电匣子的孩子们，也知道“栗子王”，就是电台评书节目里的广告，一个卖糖炒栗子的小买卖都上了电台广告了，你说人家能赚多少钱吧！坐商如此，摊商和流动的小贩，是小本经营。自己亲手制作，获利无几，为了能养家糊口，为了能争得一席之地，他们不会弄虚作假，凭手艺吃饭心里踏实。在老百姓的眼里，他们是老实买卖人。还有女性作小买卖的，如背小箱子卖女性用物货郎老太太，卖干劈柴的中年妇女，还有担水果挑的壮年妇女，20世纪30年代，在西城街巷不时出现。

鲜货挑子

人们称水果为鲜货，水果店也叫鲜货铺。在西城府右街、六部口一带，有个挑鲜货挑的小贩，是位城门脸的壮年妇女。

她一不吆喝，二不用幌子，三没响器，而是走门串户，采用非常特殊的方式，一不骗二不蒙，推销自己的鲜货，堪称小贩中特别人物。

水果旺季，小贩挑一副担子，两个高粱大篮子，内装苹果、鸭梨、香蕉等。那每个果子都用绵纸包好，整整齐齐码在篮内，篮子里周围铺一层厚厚的草纸，像是给鲜货铺送货的。小贩对于走过的几条胡同中那些殷实户，有个大概了解。她的观察能力确有独特之处。从穿着打扮、行动言谈，便可断出对方的经济水平，十有八九准确无误。一般平民没那份钱吃鲜货。面对殷实户有她的拿手杰作，就是心理战。

她挑担走进一家院子，像是走亲戚的样子："先生，给您送鲜货来啦！鸭梨香酥脆甜，香蕉刚从广西运来的。您住哪屋啊?"院内过紧日子的人家，是绝对不闻不问。而经济条件稍好的人家，便有人推开门往院子里看看，到底找谁的。只要有人一开门，这号买卖就算做成了。"哟，先生，敢情您往这屋啊？要知道您在家就给您送屋里去了。那天在胡同口您说给太太买点好香蕉，这不，我给您送来了。"说着便打开纸，拿出一把。"您瞧，个大

味好，就来这一把?”。这户人家怕丢面子，更怕同院人说闲话。“您看，把做小买卖的叫到院里来了，人家送来他又不要了，真是……”。为了顾全面子，多少买点吧！那香蕉一把少说也得三斤多，又不能掰。这种强卖的作法，真叫人下不来台，急不得恼不得，明明知道是给戴高帽，面子拘到这儿了买吧。其实小贩进院那套话，根本没那么回事。

有时小贩走在胡同里，迎面走来一位先生，穿着讲究，她那副担子往他眼前一撂：“先生，上次您嫌那苹果小，这回我给您带来了，您瞧，这个儿大吧，都没黵儿。”边说边打开纸包。“给太太买点吧！”不等你答话，拿秤就约，还念念有词：“讲究四平八稳，给您约八个。”一过秤三斤十两。闹得这位先生啼笑皆非，这是哪儿跟哪儿啊！给你送到跟前了要吧！

小贩们经营有“道”。不蒙人，没次货，不缺斤短两，就是变着法把货卖出去，还得让您高兴，这才是真本事哪！要是坑老的蒙小的、给小分量、掺假的，不干！那叫缺德，那是坏了良心。多叫两声大爷大妈，先生太太，没亏吃。赚钱养家糊口，吃窝头咸菜，心里踏实。要是给亏心秤，赚昧心钱，晚上睡得着觉吗?

近年来胡同街巷有流动小贩，出售炸食，其中有“炸馓子”，价格不贵，可那馓子不是当年的样子。是搓面条盘绕起来，过油炸，和那脆麻花没什么差别，只是面条搓得细罢了。还是那句话，只有见过吃过的人，才能说出个子午卯酉来。

炸馓子

馓（sǎn）子系一种油炸面食，这种食品早在明代就有了。明代洪楩编刊《清平山堂话本·刎颈鸳鸯会》：“平旦买了两盒饼馓，雇顶轿儿送母回了。”馓子在我国已有五百多年的历史了。《本草纲目·谷部》：“寒具，即今馓子也，以糯米和面，入少盐，牵索纽捻成环钏之形，油煎食之。”现在的炸馓子与明代的馓子面与做法都不大一样。就是普通的面粉，并非糯米，入油锅炸，那时的“煎”是否就是现在的炸？煎好的样子却描绘得非常形象。

馓子在西北地区是穆斯林的节令食品，在古尔邦节时家家都炸馓子相互馈送。在北京地区馓子是一般小吃。但在冀鲁豫等省的部分地区，新娘成婚三日后，“回门”时要带上婆家炸的馓子回娘家。以示两家亲密相关之意。

20世纪30年代，北京茶食店中有炸

馓子，和面与抻条面的和法相同，较之还要软些，虽不是什么技术活，也得是熟练手才能炸好，利薄而费力，因之无人肯干，这项手艺才逐渐失传了。

当年景山后街西便道上有一摊贩，二人配合炸馓子，其操作形式甚是别致，故记忆颇深。将拃好的面搓成拇指般的条，盘绕在油盆内，一人将面条从油中捞出一头，在手指上绕一定的圈数，将面掐断。另一人用两根六道木的长筷子，平面挑住绕好的面条，往两边抻到一定程度，一根筷子往外绕两三扣，两根筷子的面条头搭在一起，送往油锅中炸。中火炸至焦黄后出锅，形状像是交叉的网子，每根细面条炸成油汪汪的亮酥丝。入口香酥无比。如果不留神掉在地下，再也拾不起来了，都成碎末，至今这种地道的炸馓子早已不见了。

20 世纪 80 年代，曾见到西单桂香村食品店有售。果不其然包装箱内一堆碎末，像是粉碎的薄脆那样，不久即不见踪影了。说实话也只能是这个结局，适者生存，反之自灭。若是人为地去挽救它，没有丝毫意义。老北京的饮食中，有不少品种如馓子的命运一般。过去的吃食反映了那个时期的真实面貌。现在看来只能说是

具有一定的认识价值而已，而那有碍身体健康、有损人格的吃食，是决不能让它重演。有人会问，怎么吃食还能有损人格？还说那句话，实际经验过、目睹者可以给你评说，那就是中国的“折箩”和“打粥”，还是打外国的洋粥——西餐折箩。

折箩和灶温

“折箩”一词系北京土语的词汇，有的写作“折罗”，是以音找字借代。“折箩”是过去较大的饭庄子承办喜庆宴会或办白事的酒宴，席面上剩下的残羹剩菜，全部掺在一起，专门有人收购，饭庄子这笔收入照例归厨上分配，由掌灶人按人头份和工作范围分成大小份，就连那剥葱蒜的小学徒，也能有一小份收入。

收购折箩的人将所有的剩吃食适当分类，清理后分别加热，卖给穷苦人家。20世纪30年代家住南长街的贫民，定时定点到固定的地点买折箩。回家后再加热，可以应付一两顿，当地的老人们还说：“咱们这块地界，当初还吃过皇宫里出来的折箩哪！虽说是掺在一块啦，那可是皇上娘娘吃过的饭菜。”如今也有人到饭馆收折箩，那是用来喂猪的。

那时候东交民巷有个六国饭店，东城

还有几家西餐店，加上大使馆等地，有剩下的吃食，人们都称作“洋折箩”，老人们把它叫做“洋粥”。那是因为在老辈子遇到荒年，没吃没喝的穷人要按时到粥厂去打粥。所以把这洋折箩叫“洋粥”。京剧《锁麟囊》中的主人公薛湘灵遇水灾落迫，路上巧遇她小时的奶妈胡婆。小姐让奶妈开饭，胡婆说：“姑奶奶，您当是您家里哪，一说开饭，有人伺候着，如今得说‘打粥’去!”那时的小姐不知道什么叫作打粥。胡婆作了介绍。如今年轻人看这出戏只听着唱腔好，剧中的细节剧情则一无所知。可这个“洋粥”不是舍的，而是得花钱买。

在东花市大街铁辘轳把一带，每天有固定的洋粥摊，专门有人在这卖洋折箩。经营者是一位中年妇女，她有门路从使馆中厨子那里弄出洋折箩，用车拉到东花市大街出售。当地的穷苦孩子们拿着锅盆提前到售点排队，来晚了就买不着啦，老人们把这叫“打洋粥”的。

那个女经营者40岁左右，穿着入时，坐着包月车来，指挥手下人卖洋折箩。他们用大勺干稀搭配，按质论价一勺多少钱。后来听说那个女人发了财，出门坐包月洋车，卖洋折箩发家，这个名称还真是

中西结合——洋折箩。

早在东城有个饭庄子，靠卖剩面条出名的老字号——灶温。

提到这个字号还真有个传奇式的故事。在东四十条西口外，当年有个不大的饭馆，专门卖面条，每天卖不完的生面条怎么办呢？在第二天早晨把生面条煮出来，加上卤，热热乎乎，当早点卖，尤其到冬天生意还真好。有皇上那年月，在东城住的官员上早朝，得走到天安门才能上朝，起五更天还黑着哪，走到这家饭馆门口，门外的行灶上热气腾腾，煮面条带卤。这些吃惯山珍海味的老爷们，要一碗面条吃着挺香，面条煮的时间长了都糟了，那上岁数的老爷一吃，还真不赖。于是就传开了，也不知是哪位说的“糟温”，很受欢迎。到了30年代还恢复了原来的字号“灶温”，经营山东菜，在东城小有名气。

说实话，当初灶温卖的是煮过火的面条，并不是剩东西，人们就传说，那些老爷们敢情也吃折箩呀！

老北京的严冬

过去北京的冬天是很冷的，而且冷得透心凉。人们出门戴棉帽、毡帽、两耳扣着耳罩，身穿大棉袄，脚下是自家做的骆驼鞍毛窝，这身打扮一看便知是中等人家。那贫苦人家到了冬天，只有当家人出门谋一家人的日子，家里人能不出去就不出门，一来天冷，没有搪寒的衣裳，二来少活动省嚼谷。

天冷得邪虎，马路冻得裂开大口子。雪后的房檐上挂满了冰柱子，像是钟乳石下垂的石笋，再看那饭铺门口的行灶边，围着几个身披麻袋片的要饭孩子，冻得满脸通红，两只手捂着耳朵，浑身打哆嗦。说不定哪天胡同口直挺挺地躺着一个再也起不来的人。地面上来人一看早没气啦，弄领芦席一卷，往乱葬岗子一扔完事。人们都说这路人不是赌徒就是“面客”，身上无衣，肚里没食，不冻死才怪呢！那时人们说的“倒卧”就指的是这类人。有一出京剧《豆汁记·带棒打》，又叫《鸿銮禧》，剧中的女主人公叫金玉奴，在一个大雪天，自家门口雪地里躺着一个人，

说："哟！这怎倒卧着一个人哪！"在旁边看戏的年轻人，问一位老人："老先生，'倒卧'是指什么说的？"老人解释后，年轻人自言自语地说："这离现代生活太远啦！谁能听得懂？"

贫苦人家的孩子们到了冬天可受罪啦！两只手的手背黑里透红，粗糙不堪，裂的小口子一个挨一个，有的还冒出了血。脚后跟冻得红肿发亮，晚间睡前痛痒难忍，不住地滴眼泪。

入冬以来哪天都有让煤气熏死的人。

老北京的冬天是穷苦人的催命鬼。

冬季的来临，使得清苦人家增添了不少活计，准备冬衣冬鞋，腌菜、买黄土找摇煤球的加工煤球，存点大白菜，每天都得算计过日子的开销，能多紧出一点来，过年就松快点，这一切都是家庭主妇操心受累，为儿女为这一家子。一家一户平时过得不就人气吗？何况这一年一度的春节了。

青菜少了，就只有萝卜、白菜、土豆和腌的水疙瘩、激的酸菜。在青菜中过冬的水萝卜，可是平常人家的一宝。北京人把水萝卜叫做"心里美"。这个美名是什么人取的，已不可考，但它如实地代表了这种萝卜的特色。淡绿色的皮，玫瑰红的

瓤，看着的确心里美滋滋的。萝卜心里美，人的心也美，所以有人编出一句歇后语“青皮萝卜——心里美”。过去只有北京出产这种萝卜。北京人过冬不仅仅吃菜，孩子的零食、老人的防病都得靠水萝卜了。

“萝卜赛梨哎——辣来换！”

听到这个吆喝声，天可就凉多了。晚间小贩手提马灯，肩背柳条筐，吆喝声在人静的小巷里听出二里地。“萝卜赛梨”对于不了解过去的水萝卜的人，真是不可思议。梨是水果，萝卜是蔬菜，根本没法比，更谈不上“赛”了。可是北京有句谚语“好吃萝卜的不吃梨”，更没法理解了，梨多好吃啊，萝卜辣气轰轰的。这话也有道理，可是北京人对于冬季的心里美情有独钟，是心里美的对人身体好处远远超过其它蔬菜，水果中的梨，穷人是望尘莫及。人们隔三差五地白嘴生吃心里美，可防冬季的感冒，保证消化道畅通无阻，确有神效。

中药里有一味治消化不良的辅药——莱菔籽，就是萝卜籽。“莱菔”即萝卜的古称。《尔雅·释草》：“葖，芦葩”即此。“葩”为“菔”之误字。名见《本草纲

目》，“其子名莱菔子。中医学上用作下气、消积、化痰药。主治食积腹胀、咳嗽喘等症。”萝卜子有此疗效，整个吃生萝卜，更是有百利而无一害。

小贩用一把较宽而短小的刀，先横一刀剃去萝卜头顶，然后在萝卜外皮立刀转圈上下镟皮而不片通，最后在萝卜的中心，横三刀竖三刀，将萝卜心切成一根根小方立柱，吃萝卜可一条条掰下来，甜脆水头足，沁心爽口。要说脆的话，当初北京的心里美萝卜，不留心摔到地下，虽摔不成八瓣，也足有五六块。说来有人不信，谁成想在20世纪50年代初，亲眼得见，而且最有名的水萝卜属大兴县的好。恰好1954年春节到同事家拜年，他家在大兴县黄村，是一家有名的菜农。中午吃过饭后，同事的姐姐，从窖里拿出一个小西瓜似的心里美，掀门帘时一失手萝卜掉地下了，听得啪嚓一声，可真的摔成六七块。吃萝卜时，几个同事说：“真的赛过梨，又酥又脆，水头真足。”在蔬菜中，心里美的甜度，够得上冠军了。当然没有梨甜了，可是味道不是一回事。

一位大妈每到心里美萝卜下来，天天吃两三片，不但治好了喘症，肠胃特别通畅。幼时在冬季也常吃心里美。妈妈嘱咐

说，吃过萝卜，打嗝时，往上吹气，免得让人讨厌。的确，吃过萝卜打嗝确实有一股不好的气味。那时我们当中不知谁说：“萝卜赛梨，打嗝赛屁。”

说到心里美的甜，北京人买水萝卜，都要问一句“辣不辣?”小贩回答“辣的糠的保换”，真的如此，有辣的当时就另换一个。可是天津有一种萝卜名“卫青”，一头绿一头发白，是天津卫的传统蔬菜，就是稍带点辣味，要不怎么叫卫青呢？天津人到北京买心里美问道：“这萝卜也带点辣味吗?”小贩吆喝“萝卜赛梨，辣来换!”天津人说：“嘛玩儿，吃萝卜不带点辣，那还吃它干嘛!”您听，才隔二百里地多一点，在某些饮食上差距之大，竟超过北京与河北南部之距离。北京的小吃铁蚕豆，到了天津叫“崩豆”，而今成了津沽小食品中的名牌，小小的炒蚕豆，炒出十多种味道。花生米在天津叫仁果仁，大花生叫大仁果，也是知名品牌，都成立了集团公司，还在工商部门注了册，成了专利。诸如此类，十八街大麻花、耳朵眼炸糕、炸面筋、杨村糕干、曹记驴肉等等，在天津乃至外地影响很大，说句北京话“成了气候啦!”想想北京的小吃也不是无名之辈呀，可为什么没有天津那么火呢？

如月盛斋的酱牛肉、烧羊肉、豆汁张、豌豆赵、爆肚冯、年糕杨、豆腐脑白、酪魏，白水羊头、沙窝门的焦排叉……好歹一数有二三十种，当初都曾火过一阵子，为什么都是兔子的尾巴长不了呢？这些小吃在20世纪三四十年代也曾有过光辉的历史，可如今成了火虫的屁股——没多大亮啦！北京建城有三千零四十年了，又是六朝古都，被称为天子脚下，在饮食方面能显示北京特色的，知名度高的还有几样啊？掰着手指头一数，除了便宜坊的焖炉、全聚德的挂炉烤鸭之外，就剩一碗炸酱面啦！老北京这是怎么啦！闹不清，此时我想到过去人说北京有三宗宝——人情、势力，脑袋好。如今的饮食市场，真正属于北京的知名品牌还有几宗啊！老北京人也糊涂啦！

北京的饮食曾经引进过天津的耳朵眼炸糕，也从上海引进过江苏的糕团，不知是什么原因，没有几年，丢盔解甲败出了京城，究竟原因何在，不门清，可能是产品不对北京人口味。20世纪50年代中期，引进京的还有普兰德洗衣店、江浙菜馆老正兴和美味斋、美白和四联理发馆、造寸服装、中国照相馆……如今怎么样了？了解情况的人说，没多大起色。对于

这些行业，北京的老太太有句很值得深思的话“还是那个庙，不是那个神啦！”这是指一些当初红紫一时的餐饮店而言。北京原有的几家老店，究竟如何，多看看再下结论。

前门外粮食店有一家肉食店，字号是福云楼，打从同治年间这家的酱猪头肉就出了大名啦！锃光瓦亮的获奖铜牌，挂在店内正对大门的墙上。这家的酱鸡、卤什件也颇具名声，在南城一带久负盛名。不知怎么了，80年代初，这家的酱猪头肉不翼而飞，在北京肉食业的史册中蒸发了。突然发现福云楼竟把个体贩送来的酱鸡，码在自己柜台上了。月盛斋的烧羊肉是没了，酱牛肉的味道也不如当年火红的岁月。可是在大的食品商场中，挂了好几个字号匾，××斋、××元、××府，在老北京人印象中似乎没听说过。有个问题百思不得一解。过去手工作坊出来的食品味道，为什么机器化的大工厂做不出来？过去煮肉是用的是直径一米的大铁锅，烧的是煤块和劈柴。如今是电锅，加上科学的营养配方，煮出来的肉反而不如原来的味道？想不通的还有两样东西，有个什么牌的汽车外壳和哪国的小提琴，据说是手工做出来的，要价能把胆小的人吓死。这

其中的道理老人们是闹不清了，就是闹清了又能怎么样？干脆，外买的味道不好，不妨自己动手用小铁锅、电饭煲煮，有点作料就得，一次做不好再学，下决心做好吃的，我想不会是多么难的事吧！

刚刚入冬，人们每天都要吃些热热乎乎的菜。哪怕是熬白菜、萝卜，也要配上豆腐，或羊肉汆，或牛肉片，都吃个热乎劲儿。白萝卜、变萝卜、胡萝卜都好，各有各的用处，做法不同味道自然不同，搭配很重要。牛肉片焖变萝卜，羊肉汆白萝卜，炖牛肉须用胡萝卜，就是那虾皮熬萝卜也是有滋有味的，还要放香菜。再放点胡椒粉，连汤带菜都有了，喝两碗浑身热乎乎的，解馋、防感冒又止嗽，一举多得。

当时家里人口多的户，一般的就是蒸一锅窝头，或贴一锅饼子，擀面皮做馄饨，干的稀的都有了，也是一顿饭，还能省一顿菜钱。而街上卖馄饨的小贩，则是晚间才出来。

“馄饨开锅！”

每逢入冬晚间十点以后，街巷胡同有卖馄饨的小贩，肩挑担，手打小木梆子，“梆——梆梆！”声音不断，还吆喝“馄饨

开锅!”

小贩这副担子，可有分量了。挑子一头是一个三面铁片围着一个小火炉子，炉上坐一口铁锅，锅内占五分之一的地方立一个铁箆子，箆子上有不少小孔，箆外煮的是猪棒骨，锅内有多半锅水，还有两个长把勺。其中一个是漏勺，挑子的另一头是一个小柜子，最上面有三面围板，柜上放有醋壶酱油壶，下面有四个小抽屉，内放馄饨皮、肉馅和各种作料、磁碗。柜子最后边是一桶清水。这副担子最少也有六七十斤重。

小贩卖馄饨，现包现煮，每碗十来个馄饨，作料有冬菜、紫菜、虾皮、香菜、胡椒粉，醋、酱油，这就齐了，再没有任何其它作料，这才是正宗的北京馄饨。馄饨讲究的是白汤，作料有一定之规，不能胡来。有人说，不就那么一碗馄饨吗，有什么没什么作料，有啥关系。这里讲的是老北京的餐饮，就应该有个规矩。还是那句口头禅：没有实践经验，就不可能作出判断对否的鉴定，就没是没非。曹雪芹在《红楼梦》中写的刘姥姥在贾府闹那么大笑话，说明什么？说明没进过城的人，见到那大宅门中什么都是新鲜的。您可听清楚喽，反过来把贾府的小姐们打发到农村

去，不许代劳，必须是本人应试。在农村闹的笑话肯定不比刘姥姥在贾府闹的笑话少。实际是一回事，只因为人和环境的变换所出现的差异，相对来说，没有实际的实践，那肯定要出笑话的，反过来也是一样。如今的外地人卖馄饨与当年的馄饨可以说是大不相同。这里的原因很清楚，这些外地人，连北京的老馄饨看都不曾见过，竟然在馄饨里放榨菜末和香油。还预备放辣椒糊，煮馄饨的水就是自来水，这不就把北京的馄饨全给糟蹋了吗？这话又说回来，那吃馄饨的人，根本不知道当初北京的馄饨是什么样子，那不就成了糊涂庙糊涂神外带糊涂烧香的了？只能是老北京一句歇后语“力巴摔跤——给嘛吃嘛”。意思是说外行（力巴）来摔跤，根本搭不上手，让你来个“趴虎”就趴下，让你摔个仰颏，就来个仰面朝天。

这是说北京的馄饨，到了上海，那馄饨连模样带汤、作料都和北京馄饨不一样，北京的馄饨皮是三角形的，上海是方形的。把肉馅往皮上一抹，用手攥起来就得，根本不是包起来的，煮馄饨就是清水，碗里抹一点炼好的大油，一点味之素，一点盐面，另外放一点鸡蛋摊皮切的细丝，最后放一捏香菜。盛在碗里，油星

漂在面上，黄、绿、白相间，观感很美。喝到嘴里清淡爽香，而北京的馄饨入口是浓厚鲜香，要不怎么讲究地方风味呢？有“天下风味”这个词吗？大概没有。那不就成了戏曲界说的那句话“一道汤”了。唱腔一个味、开打一个招、扮相一个样，看一出戏就全门清了。北京小吃就得是北京特色，用料、味道、工艺等，都得和其它地方的味道有差别才是“风味”哪！过去北京有一种小吃，名字是“羊霜肠”，外地人还没听说过。

“羊肚开锅！”

小贩推一辆双轮小车，车上有炉火铁锅，锅里咯哒哒地冒热气，煮的是灌羊血的羊肠。可是吆喝“羊肚开锅！”为什么不吆喝羊霜肠，这是不言而喻的，锅内确实有羊肚和小胎羊，但价格昂贵，一般人对羊霜肠很感兴趣，关键是价钱便宜得多。那“羊霜肠”的名字是怎么来的呢？这真得说说。

清真穆斯林从来不吃羊血，把宰羊的血灌入羊肠里，有单一的灌羊血，还有的将鲜羊脑和羊血一同灌入羊肠中。过去的羊肉床子门口的木杠上挂着灌好羊血的羊肠，那肠衣外带一层网油，白白的像是挂

上一层霜，“羊霜肠”故而得名，是专卖给汉民吃的。

小贩出售羊霜肠，从锅内提出煮熟的羊肠子，切成斜段放入碗内，浇麻酱汁，香菜、辣椒油，盛汤。冬季里吃羊霜肠就贴饼子，暖和、瓷实解馋，所以很受平民人家欢迎。1952 年冬住家前门外观音寺燕家胡同时，晚间曾在胡同小贩的车上端过两碗，后来羊霜肠在街巷中不见了，到天桥去找它，也没有了。那羊血并不是什么值钱的东西，羊肠也不是什么珍品，怎么就不见了呢？

1954 年搬家到花市下三条，在北小市口南口往西容真照相馆和沛仁堂药铺隔壁有一家肠衣加工厂。临街的窗子，看到大房子里人们在一个个水泥池里洗肠子。检查过后风干，用盐揉过装木桶封盖，每天上班路过这家加工厂门口，星期天休息也来看肠衣加工，便和收发室的老人聊天才知道羊肠加工后出口换外汇。这里属畜产品进出口公司，肠衣出口做医疗用，还可以做弓弦、网球拍的弦等，又是做腊肠的必需品，只有羊肠子才有这几种功能，其它肠子都不行。啊，明白了，羊肠既有大用处，就别想着吃羊霜肠了，还是不死心，那羊血都上哪啦呢？

建筑公司古建队一位老工人说：羊血是古建筑中涂料的专用品，在一些柱、梁上要刷漆还要“披麻”，羊血做涂料是保证上漆的最佳不可缺的原料之一。

敢情羊肠、羊血有这么大的用处，过去供人们食用，怪可惜的。一次在电台作民俗风情的节目，接热线。一位听众告诉我，大钟寺商场的鱼肉市场卖牛羊肉的摊上有羊霜肠。因时间关系无暇顾及。但愿能在最近期间吃到羊霜肠，以解多年嘴馋之憾。

进入腊月过年的气氛越来越浓了，作为一家之主的人们，须将过年东西早就有打算了，这仰仗平时算计的好，没有突发事件，没有借债，就得冲北磕头烧高香了。过去的日子物价飞涨，家中七八张嘴都得找当家人要吃要喝要穿，一年一度的春节，无论如何也得风光风光。有的人家出一档子事过不去那坎，就得拉饥荒，毕竟找亲友摘借，不是光彩的事，可是不借又过不去。托人弄戗借来钱，月息三分是低的，还有对半撅的息就是月息五分。只要是借了债，心里老不踏实。到腊八，要熬腊八粥，泡腊八蒜，听见腊八蒜这三个字，心里就发颤。为什么呢？债主腊八要债算息，连本带利还不起，咋办，顶不济

也得把息钱给人家，难哪！穷人借了债，年关迫近，编了两句揪心的话“送信的腊八粥，要命的关东糖，救命的煮饽饽”。

送信的腊八粥

送什么信？就是债主子催债的信。欠债的还钱，这是天经地义的。那时候的债主子收债之前要到欠债人家里先打个招呼。过年了，借出去的钱不能在人家那里过年，哪怕是还清了，到正月再借都行。“债不隔年”这是放债人寻求心态平衡的信念，所以先打招呼，让人家有个准备。

听老人说，腊月初八除熬腊八粥外，还泡腊八蒜，这是北京人几百年的老习俗。可是当初是指腊八算账的算，这个“算”与“蒜”是同音同声字，为了避讳这个算账的“算”，用生活中调味品“蒜”借代那个算账的“算”字。实际是一种自我安慰无奈的心态反映。多年来家家户户都自己动手在腊月初八这天泡蒜，从不到外边买，没有买腊八蒜的。可是北京过去春节前后有卖辣菜的，那辣菜，大多数人也自己动手做。要是卖腊八蒜，怎么吆喝？“腊八蒜咧！”，跟谁“算”哪！自己能过个踏实的年就很不错了，没人跟你算账，这就烧高香啦！干嘛大街小巷喊腊八

蒜，这不是给人家添堵吗？又快到年关啦！因此过去腊八蒜都是自家泡自家吃，但是腊八粥讲究亲邻相互馈赠，可就是不送腊八蒜，谁听说过年根底下满院子跟人家算账的？

要命的关东糖

名叫关东糖，可不是关东产的。就是大麦芽发酵做的饴糖，制成条、片、瓜型，有空心有实心的。民间有过年民谣“二十三糖瓜粘”。说的是腊月二十三用这糖祭灶王爷。可是债主子无论如何也得把欠的钱连本带利都收回去。这对于还不了债的人来说，不是活要命吗？惟一的办法就是躲债。就像歌剧《白毛女》里杨白劳那样，“躲账七天回家来”。这是杨白劳从腊月二十三开始躲，可还是没躲过三十，最后喝盐卤告别了人世。

“糖瓜祭灶”是用关东糖做的小瓜型的圆墩子，摆在灶王爷龛前，用这黏黏的关东糖沾住灶王爷的嘴，让他到玉帝那里述职时好话多说。还给灶王爷的马预备小草一捆，料豆一撮和一碗白水，这本是求吉利的活动，这项活动都由男当家主持。可偏偏在这天债主来催债讨钱，而且非还不可，真是要命的关东糖。如果躲过这七

八天，可就到了三十啦！都盼着一家团圆，可要债的人必得闹腾得翻了天，他也知道这家还不起账，多少得要点回去，哪怕利息也行啊！这样一来穷人家那年可就好过多啦。所以就有了那句欠债人松口气的话“救命的煮饽饽”。

相传古代祭灶神是在腊月廿四日，唐代诗人罗隐写过一首《送灶诗》：“一盏清茶一缕烟，灶君皇帝上青天，玉皇若问人间事，为道文章不值钱。”这里说的祭灶不知是否廿四日。而宋代的范成大《祭灶》中却说得很明确为廿四日：“古传腊月二十四，灶君朝天欲言事”。不知何时祭灶改为腊月廿三日了。

救命的煮饽饽

“饽饽”一词据说是蒙语，也有说是满语。在北京“饽饽”一词有三个意思。

一般人家对窝头、贴饼子等干粮，统统称作“饽饽”。就是那要饭的讨要时也说“干饽饽”。另一个意思指的是点心，那时点心铺俗称饽饽铺。一般的点心铺门前挂的木幌子上写的“时令糕点”、“满汉饽饽”。最后一个意思是北京在城郊把饺子叫做“煮饽饽”。新婚夫妇在入洞房时，依照风俗要吃“子孙饽饽”。就是普通饺

子里再包一个小饺子，还不能煮熟，这才给小两口送去让他们吃，并安排人问他俩“生不生?”新婚夫妇说，“生”，以示能生育。男女青年间，如无病，生理正常，婚后怎么会不生呢！否则把那饺子包好，从里到外都是生面的饺子，让新婚夫妇吃了，说多少遍生生生，生理上有问题还是生不了。

素馅饺子

腊月三十家家都包饺子，信佛的人家，包五更饺子一律是素馅，接神上供，也得供饺子，佛教的说法是在三十这天诸神下界了解民情。素馅饺子较肉馅更为精细，坚持家务的主妇，要把平时用的盆锅碗筷刀等炊具一律用开水烫一遍，以示虔诚。一般的馅要用白菜、胡萝卜擦丝煮好，炸豆腐或排叉斩成碎末，酱豆腐、香油、姜末；还有开水煮粉丝剁碎，加盐、味精、酱油，拌在一起，如果有口蘑，可开水煮过择干净斩成末，一同拌在馅里，味道奇特无比。要特别注意的一点，就是不能放葱，葱属于荤物。全家人都动手包饺子。要在午夜十二点前包好，依照惯例祭完神放了炮，开始守岁，大人打牌，孩子们掷骰子。天将亮时煮饺子，这叫起五

更饺子，又叫隔（jiē）年的饭，意思是说过了年可还吃的是去年的饭哪，为的是讨个吉利顺序，年年有余嘛！

那时吃素饺子还往饺子里包一个制钱，若谁吃到这个饺子，象征一年大吉大利，这是一种心理寄托，根本不灵验，也是一种愚昧的表现。事隔六十多年了，今天的仍有相当部分的年轻人步其后尘，踏着无知无聊的路走，甚至有过之无不及。

就以汽车、手机选号来说，是非常典型的愚昧表现，确属无稽之谈。都选“8”号，楞说“8”象征“发”。其实稍有点知识的人都知道“8”是 bā，“发”是 fā，根本不谐音，毫不相干，依我看那“8”的音很像枪声，叭的一声枪响，四个“8”正好是四枪。生孩子要找什么吉利年，2002 年 12 月妇产科的产妇中不知为啥出现了与现代化社会完全相悖的蠢行。有媒体报道说，年轻的产妇坚持要在马年生下孩子，可别让孩子羊年生下来，甚至有产妇急切地让大夫催产，这究竟为什么呢？她们说属羊命不好，到底怎么不好，原因在哪里？都说不清。这不就是迷信吗？什么叫迷信，就是迷迷糊糊就信那不科学、毫无根据的说辞。如今我们七八十岁的人都丢弃了歪理邪说，为什么今天应该朝气

蓬相信科学的年轻人，把这些陈腐的东西又捡起来了？当初我们的祖辈就往下传，如今我们这辈有了隔辈人，还往下传，这已经是五代人啦？怎么得了啊！明年癸未年，生肖当是羊，属羊的怎么不好？中国人谁能科学地回答这个问题，恐怕一个也没有。生肖就是十二年一轮回。而且只有农历才与之相称，公历没有生肖可说。相信属羊命不好的人，连这点点常识都不懂。2003 年 1 月 31 日过后才是羊年啊！真是糊涂到不可理喻的地步。属羊的到底怎么啦。有一位老太太说："谁说属羊的不好啊！当年的西太后就是属羊的。她从贵人直线升到皇太后。什么好的没吃过？她可享尽了人间的福，要不是她过生日挪用海军的钱，修了个颐和园，北京市哪有那么大的公园啊！有些理儿得两头说着"。不过有一点当是科学的，产妇临产前紧张，甚至产生恐惧心理，肯定对胎儿是直接有害的。

过年的饮食因经济条件不同，差异也很大，不过多年形成的习惯在人们心目中是根深蒂固的。无非是炖一锅肉，宰一只鸡，蒸一缸馒头，做些小菜就齐啦！实际说穿了，我们童年的春节自初一开始，每顿饭连主食带菜都是剩的。老人们细一想

非常可笑。“可不是怎么的！盛点炖肉，加点海带，白菜冻豆腐一咕嘟就得了。”小菜中的炒酱瓜、芥末墩、豆酱、酥鱼等，都是腊月三十以前做的。如亲友来拜年，在家里吃饭，凉菜、小碟还是很讲究的，很像今天的所谓套餐。这个词如今很时兴，不管是用的、穿的、住的，甚至科技，只要是系列就称之为“套餐”，显见词汇贫乏到什么地步。要说中国饮食文化中的规模最大的套餐，那就得说清代宫廷中的满汉大席，有人对这个词产生疑问，他说应该是满汉全席。又有人说那是说相声“报菜名”中的说法，真正清代御膳房里的菜谱是满汉大席。

平民人家的过年菜肴自有它一定的标准，而味美响亮鲜爽实惠，最有代表性的还得说是那两套八碟压桌小菜。这个数字今天听来似乎寒酸些，可那时的平常人家就这么点油水，还得是一年一度，平时见不着。过去的茶馆也有类似的小吃，名为“看案果盘”。

第一套：小酥鱼、炒酱瓜、芥末墩、榅桲拌菜心。

第二套：豆豉鱼（鸡）冻、炒咸什、豆酱、金糕拌梨丝。

酥　　鱼

用一拃多长的鲫鱼，里外都收拾干净，码入砂盬（gǔ）子中，要用大葱白夹入鱼间，一层葱白一层鱼，大量米醋漫过鱼，姜片、白糖（冰糖更好）、香油、五香料等均入盬内，上扣一小盘，在炉火上大开后，改用微火㸆，使醋将鱼骨浸酥。过去是在煤球炉子上，封好火，用炉火之弱火力焖一宿，就差不多了。从颜色上看，酱红透亮，酸甜适度，爽口酥软鲜嫩而不柴，鱼骨也颇入味，酥软无比。老北京有不少小酒铺的经营者，都有各自的拿手菜，而酥鱼则是酒铺在秋后必做的酒菜，很受酒客欢迎。1952年底，参加教育工作，就在和平门外海王村东廊内上班。东琉璃厂的西口路北，有家蔡记酒铺，经营者是东北人，却做得几样京味小菜，酥鱼、玫瑰枣、炝苤蓝等。同事杨君每晚必到蔡记喝二两，秋冬季节必以酥鱼下酒。蔡记酒铺还可赊账，每月初结清。杨君对于生活中衣着等，不甚留意，“惟有杜康”，月初关饷则先至蔡记结账。今杨君已古稀之年，是否仍近杜康？

酥鱼用料必以米醋为主，不仅味道精美，而且颜色正。若用熏醋，不仅口味变

异，颜色灰暗无光泽，观感不佳而殃及食欲。

炒酱瓜

又名酱瓜丁，瘦肉切小指肚般的方丁，酱瓜剖腹剔籽，切小丁过温水浸泡半日，水发花生去皮煮熟，酱姜芽斩碎，大葱切丁，用量为酱瓜之一倍。素油起锅，肉丁、瓜丁（攥去水）入锅煸炒，花生仁掰两半一同入锅炒，白糖一小匙，味精。炒至基本没有汤，停火将大葱丁入锅拌匀，装坛封严，三日后可吃，原因何在？三日之内酱瓜之酱香腌好肉丁、花生仁，大葱存性而不辣，酱香、肉香、花生仁面嫩入味。这道小菜是过去平常人家一年一度的普通佐餐凉菜。20 世纪 30 年代以来，几乎家家每至腊月必做，但由于经济条件及其它原因，味道略有差异，可是这道小菜的名声，一直流传到 20 世纪 50 年代。

芥末墩

芥末墩甜咸均佳，标准惟一：启封时催泪，入口辣气通鼻，其神在于闭眼长出一口气，则为上品。并非佳肴，美味可赞。京都小菜中入口有此神态之要求，惟

芥末墩也；小菜中之形有规有矩者，亦惟此“墩”。它和炒酱瓜为孪生兄弟，一年一度光临北京最一般水平的人家，成为春节餐桌上独具特色的压桌碟之一。

芥末面如今有袋装的，名芥末粉，冲芥末虽不是什么技术活，可泼出来的芥茉糊，可催人泪下，也要有一定的窍门。方法有二：一、开水冲后立即用凉水镇；二、凉水冲后立即用开水镇。这就叫两面夹“激”。过去泼芥末是在小碗中用凉水调成稠糊状，扣于炉台上，约一小时后即辣。如今生活设施具现代化水平，冲的方法也要适应生活之变迁。将芥末粉适量撒于小瓷碗中，用开水冲调之后，即入冰箱，约半小时后即辣，芥末之辣于身体有益而无害。

芥菜在北方大部地区，自立秋前播种，立冬后起，为北方过冬腌菜的主要菜源。芥菜疙疸俗名“水疙瘩”，行里称之为“水芥”。芥菜的籽，可榨油，为芥末油，也可碾成粉，为芥茉面，所谓芥茉墩，就是芥末与白菜做成的既有形又有鲜辣香味的小菜。

取北京青口大白菜，剥去四五层帮后，见有淡黄色菜叶即可。整棵的菜心茶杯粗，将菜放平，切成一寸多宽的段，将

段立起后，即成墩状。锅洗净后放水，烧开后，用勺舀水泼于菜墩，菜墩可放至平盘上，泼开水于逐个菜墩上，然后再将水滗回锅内，如是往返数次，再滗净水，最后将芥茉面撒于各个菜墩之上，盘上盖大盘或碗、锅盖均可，放于凉处，半日后即可兑甜咸调味品于小碗内，用芥末墩蘸作料吃。甜汁为白糖和醋，咸汁为醋、香油、盐、味精合成即可。

芥末墩纯为春节解油腻而做，酸而不倒牙，甜而不腻，辣而不燥，惟开窍功能大显神通。任何辣菜不可与之比拟，香辣而透鼻孔，沁人心脾，实为冬季防感冒之清凉剂。

有人曾提出用芥末油可否，我说最好用芥茉面冲食，芥茉油过冲，有些人会不适应，另外用芥末油作芥末墩，味道与芥末粉不大一样。还有提出用那绿色的芥末酱岂不更好？我说，不可。这种绿芥末糊是外国原料配方，用它制中餐，即非驴非马，亦非中西合璧之作，慎用之。

至于榅桲拌菜心，前文“糊子膏”一节，亦有说明，这里不再赘述。

压桌碟，有的人家每年都具一个模式，年年如此从不变更，那小菜越做越精，纯靠经验，那时的家庭主妇，不仅仅

是经济能手，而且也是家常菜的烹制行家。如今已七老八十的了仍念念不忘，足见民间的节令食品感人至深。

如今可随时调整花色，改变口味，时有新鲜之感。如“炒咸什”也是压桌碟之一，用笋丝调配几样蔬菜丝炒成，也是凉菜，清爽利口。豆豉鸡（鱼）冻，用鸡（鱼）块和豆豉同煮，要用肉皮熬成胶冻，再与鸡（鱼）同煮，盐、味精，汤已成浓汁，分别盛入碗中，冷却后即咖啡色的胶冻，冻内含有鸡（鱼）块，由于颜色的缘故，可称作琥珀鸡（鱼）冻，吃时将小碗中的冻扣在盘内，浇些腊八醋，味道更好。另一碟是梨丝拌金糕，白糖少许，红白相间，鲜明诱人食欲。

所谓压桌碟即在用饭前餐桌上也不能空空如也，故用四碟小菜陈于桌上，以示常吃常有，永无尽时。不少古典小说中，描写餐宴的场面，都有较详细的叙述。传统相声段子《报菜名》，业内人称之为“菜单子”，其中满汉全席中的压桌碟有四干四鲜四蜜饯，还应有四冷荤，共 16 个才对。《红楼梦》中的描述更为豪华讲究，当时的菜肴以“品”论之。有两种解释，一为单盘菜，如一品豆腐等，另一个意思则是“组”，说句现在的话，称之为“套

餐”。当时所谓年饭有四凉、四冷荤、四炒菜、四大碗等，谓之四四席，还可另加鱼一条。有的则是名堂不一而实质大同小异。其中米粉肉有甜咸两种，用米也有江米、白米之分。烩菜则出入更大，一般的是冻豆腐、白菜、海带 、粉条等。那时只管将这些与炖肉放在锅内，我们称之为“烩菜”，咕嘟熟了即可。平常很少见到大块的炖肉，只有在春节这几天撒开了吃。家里的大人较平时管的松散了许多，一年一度的大改善几乎就挑肉吃。那米粉肉的碗内，只剩下米粉了，肉条都被抢着吃光。那酱豆腐肉同样，剩下都是汤。如今的青少年，有谁能了解彼时平民人家孩子的生活状态?

那时过年除去上供的吃食，可以摆到初六，该撤下的是什么菜，哪些是应该摆到正月十六日才往下撤，都有一定的规矩。其中点心类有整齐的蜜供，要在佛堂供到出正月才能撤。

打一支蜜供会

“打会”这个词，退出京味语言舞台已有 50 多年啦?什么叫“打会”?也可以这样说，就是个人组织的变相互助会。

那时街坊邻居交往很多，如有一家急

需一笔钱，就出头联系几家街坊，如十户每户每月付出十元，叫做一股，急用钱者先用这90元钱，付出一定的利息，作九个阄，是用钱先后的顺序数字，这样一人本月均可得90元，依此类推。这叫做一支会。那时在农历三月开始到腊月共十个月，与点心铺商量好，个人存一支“供会”。也就是说住户每月往点心铺交固定的钱，到腊月时便可在点心铺取出一定重量的一堂蜜供，为了三十晚上接神时上供用，出正月后全家可分食。

蜜供即油酥面加红丝搓成毛笔粗的条，过油炸，如同搭积木的一般，将供条蘸蜜（饴糖）粘成网状的塔形楼，有四寸见方，一尺多高、四方尖顶的蜜供。请供会就是零存整取，存零钱，取整供。点心铺应承的不只是一两家，最多有五六十人，收固定的钱，进货进料，备年底做点心用，防止物价上涨。商家住户各有利可图，商家可不出息用钱，住户攒零钱在平常日子里不显数，到年底不用再花钱，就可以拿回等价的食品。

腊月二十八除蒸馒头外，还要蒸些“面花”，如鱼、刺猬、如意、花糕、豆包、枣荷叶等。这两天除去正式吃饭，火炉子上的蒸锅总是热气腾腾的，把那蒸好

的馒头晾凉，都放进屋外檐下的面缸里，一直可以吃的正月初十左右。

面鱼是龙井形的，眼睛用两个红小豆嵌在鱼头两边，尾部用小剪子铰出三叉，尾纹是用木梳捺在面上均匀的细纹。面刺猬的两眼用两个绿豆粒，往尖嘴两边一挤，身上的刺是剪子尖向头部顺序往后铰出一排排的小尖，背上驮大小两个面元宝，活灵活现。鱼、花糕、如意等用来上供，刺猬蒸熟晾凉后，分放在大门屋门的门轴上。都说刺猬是财神派来给老百姓送钱的，从我记事起供了二十多年，也没见到一块洋钱，甭说元宝啦。不仅如此大人还嘱咐孩子，见到刺猬不许打，那黄鼠狼也不能打。究竟为什么谁也说不清，肯定是荒诞的迷信观念。孩子们只能俯首帖耳恪守，也不讲什么道理，实际也没理可讲，糊里糊涂地接受下来然后往下辈传。就是淘气好奇才因为刺猬挨了一顿好打。说句实在话，过去有些迷信律条，确实是相当一部分人的精神支柱。

那年秋后一日傍晚，街坊小四比我大两岁，不知怎么弄来了一只刺猬。他说给刺猬吃点盐，那咳嗽声很像老人的嗽声。于是我们俩一齐动手往刺猬嘴里塞了一粒大盐，还在刺猬爪上拴了一根麻绳，麻绳

另一头系上了一只旧鞋，就把刺猬用一个小竹筐扣上了，明天再接着玩。

半夜里大哥把我叫醒“你听，外面什么声音?”我睡得迷迷怔怔，侧耳听窗外，咳、咳、兹拉——兹拉，像是老人边走边嗽。此时可把我吓坏了。闭住气不敢吭声。又听到北屋门响，有人拿电筒在院内走动，过了一会没声了。

第二天早起，父亲把我和大哥叫到北屋，问起昨夜刺猬的事，大哥自然不知道了，我知道小四出的主意，立刻紧张起来。被父亲的两句话诈出了刺猬吃盐的事，父亲用笤帚把我好打一顿，打得屁股生疼。

“民以食为天”，说明饮食是人生存的第一需要，一日不可缺少，因而饮食向来受到普遍关注和重视。中国人把吃饭问题当作头等大事，是很有道理的。如果在饮食后面冠以“文化”二字的话，我国的饮食文化至少有六七千年的文明史了。在全世界中国饮食文化至今尚为他国所不及。

老北京丰富多彩的庶食，为中华民族饮食文化的重要组成部分。“越是民族的才越是世界的”。京味饮食文化并没有随着北京城墙的消失而消失。它深深地镌刻

在老北京人的头脑里，留在北京平民百姓家庭餐桌上，并在京味饮食文化的复苏热潮中得以发扬。北京人需要它，京都民俗文化更需要它，作为京都人口主体的北京人，殷切地希望老北京的饮食文化得以正常发展，为真正的京味庶民饮食文化写下更加光彩夺目的篇章。

后　　记

1995年中国书店·京味书楼举办“京味文化”讲座，每周一次。在领取入场券的队伍里，几个老人相识了。其中长者年逾古稀，少者已过花甲，都是老北京。这就是当时海内外新闻媒体报道过的“京城十叟”，他们在京味文化的桥上邂逅相遇。而今参与编写这本小册子的有“老铁路”冯春明，“老电业”史汉钧、赵彦儒，京都药工、台湾归来的印刷技师傅留城，中学退休教师翟鸿起，增加了一位女士，退休医生范淑玲。

他们不定期聚在一起聊天，说的是人约黄昏后，桑榆暮年；话京都谈地说天，海子，城门、骆驼、象、大塔和旗杆；东单、西四、天桥、鼓楼前……使晚年的心灵得到极大的舒展。尤其是对老北京的吃食，聊作忆旧的口头会餐。儿时生活的辛酸不堪回首，却把它当作开篇。“民以食为天”，那时的天是什么颜色，在他们心里活灵活现，把这些付诸笔端，权作老朽们对京味文化的寸心眷眷。

作者 2002．12

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝老饕说吃
作者＝翟鸿起等著
页数＝１８５
石头